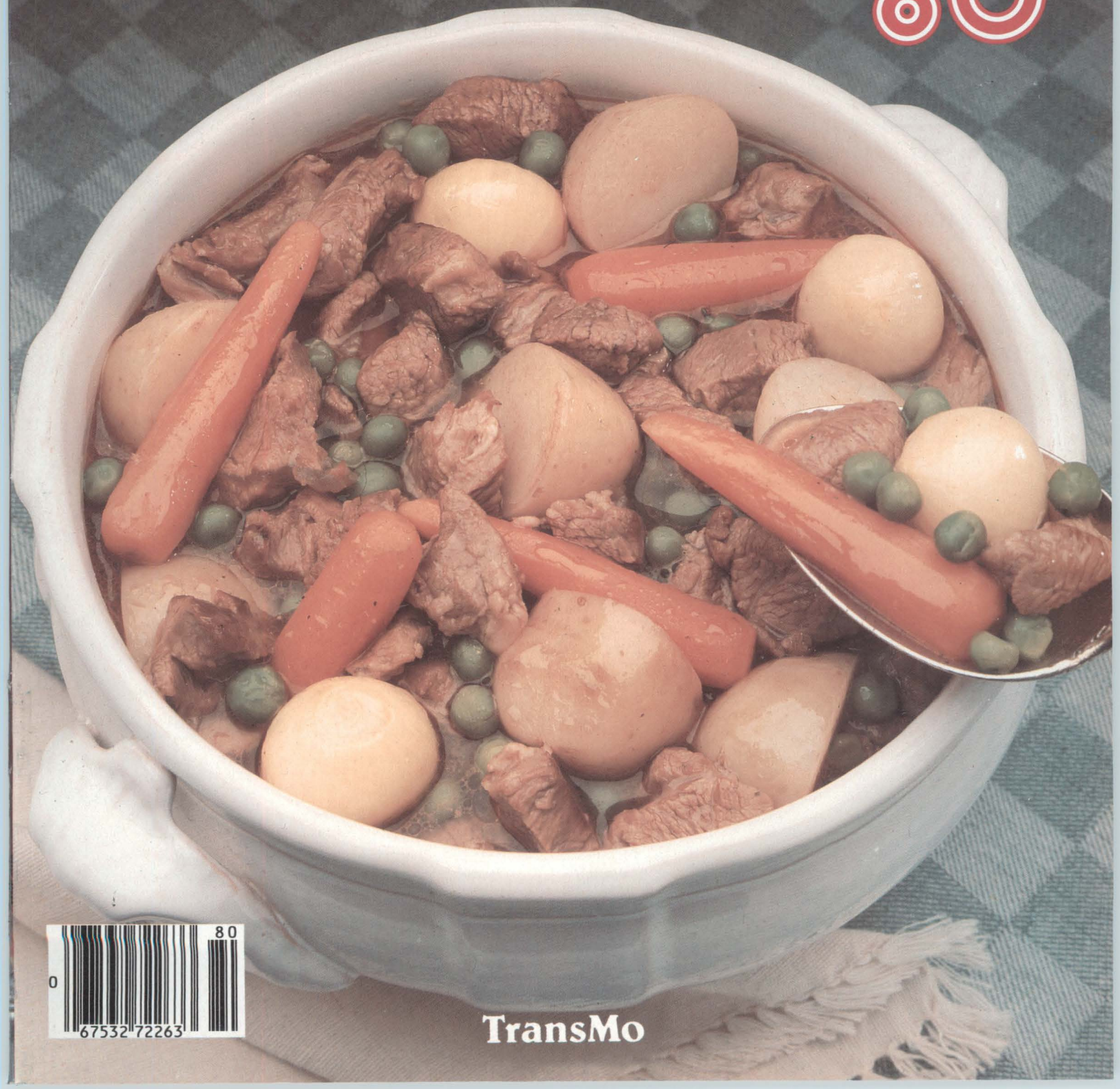
Le guide complet pour bien utiliser son

MICRO-ONDES

2,25 $

80



0 67532 72263 80

TransMo

MICRO-ONDES

TABLE DES MATIÈRES
VOLUME 7 FASCICULE 80

REPAS-MINUTE NUTRITIFS
Des légumes en conserve invitants 2189

RECETTE VEDETTE
Navarin d'agneau 2194

CUISINE MICRO-ONDES 67
Des sandwichs spectaculaires 2196

CUISSON COMBINÉE 15
Crèmes et desserts caramélisés 2200

CUISINEZ POUR DEUX
Des rôtis miniatures 2205

PÂTISSERIE MAISON
Gâteau épicé aux carottes 2210

DES PLATS SAINS ET NUTRITIFS 16
Bouillons et sauces maison 2212

PLAT JEUNESSE
Blanc-manger à l'orange 4e couverture

RÉALISATION

Direction:
Marie-José Bissonnette

Collaboration:
Marie-Claude Vianna

Traitement de textes:
Lise Malenfant

Directrice artistique:
Fabienne Léveillé

Graphistes:
Suzanne Bouchard
Lan Lephan

Direction du service à la clientèle:
Jean-Jacques Lugaz
Monique Langlois

ÉDITEUR

Les Éditions TransMo
Une division de Transmo Inc.
533, rue Deslauriers. Saint-Laurent (Québec) H4N 1W2

Président:
Yves Moquin
Vice-président, directeur-général:
Pierre-Louis Labelle
Coordinatrice, service du marketing:
Suzanne Montour
Composition:
Composition Contact Inc.
Pelliculage:
Contact Couleur
Impression:
Litho Prestige
division de Uni Média Inc.
Distribution:
Messagerie de Presse Benjamin Enr.

VENTE AU NUMÉRO

Micro-Ondes se compose de 91 fascicules qui peuvent être assemblés en volumes sous reliure mobile, ce qui constitue ainsi une encyclopédie.

ABONNEMENTS ET NUMÉROS PRÉCÉDENTS

Si vous désirez vous abonner ou s'il manque des numéros à votre collection **Micro-Ondes** adressez vos demandes à: Micro-Ondes, service à la clientèle, 531, rue Deslauriers, bureau 333, Saint-Laurent, Québec H4N 1W2 Tél.: (514) 337-8361.

Nombre de fascicules	Prix régulier	Prix spécial d'abonnement
☐ 13 numéros	~~29,25 $~~	26,00 $
☐ 39 numéros	~~87,75 $~~	72,00 $
☐ 65 numéros	~~146,25 $~~	102,00 $
☐ 91 numéros	~~204,75 $~~	142,00 $

VEUILLEZ PRÉCISER À QUEL NUMÉRO VOUS DÉSIREZ COMMENCER VOTRE ABONNEMENT

La livraison se fait à raison de 4 numéros par mois. Prière de compter un délai d'un mois avant le premier envoi.

« ©Cy Decosse Incorporated (1981); B Decosse, auteur »
« Tous droits réservés »
« ©Marshall Cavendish Limited (1985) »

Dépôts légaux, troisième trimestre 1987; Bibliothèque nationale du Canada
CAN AOÛT 87

« ©Publié par Les Éditions Transmo (1987) » ISSN 0830-9191

Indications concernant les mesures

Les mesures sont exprimées en poids **ou** en volume, selon le cas, à l'exception des denrées sèches. Celles-ci sont indiquées **à la fois** en volume (système impérial), suivant la coutume nord-américaine, et en poids (système métrique), selon l'usage européen.

Il est préférable de se servir du même système de mesure.

DANS LE PROCHAIN NUMÉRO

Un chaud-froid de poulet en gelée, spectaculaire, qui fera excellente impression : il est composé de poitrines de poulet succulentes, enrobées d'une mayonnaise crémeuse.

Du poisson farci, pour des plats hors de l'ordinaire, préparés avec des ingrédients simples.

Des délices pour l'heure du thé, madeleines, muffins, biscuits et gâteaux de toutes sortes. À vous de choisir !

Plus...

Un festin pour six, des pizzas sans pareil, des plats en casserole ingénieux et un gâteau sablé à la crème et aux mûres.

Des légumes en conserve invitants

Ne mettez pas aux oubliettes vos légumes en conserve. Bien au contraire, ayez-en toujours sous la main et préparez en un clin d'oeil des goûters appétissants ou des plats d'accompagnement irrésistibles.

Grâce aux micro-ondes, vous découvrirez les possibilités jusque là insoupçonnées des légumes en conserve. Tous ces légumes peuvent, en effet, servir de plats d'accompagnement; il suffit de les apprêter de manière intéressante. Au départ, ces légumes sont prêts à servir : on les réchauffe simplement après les avoir égouttés, en les transvdant dans un bol, puis en les enfournant aux micro-ondes, bien entendu. Les légumes conservent ainsi saveur et texture.

La plupart des légumes habituels sont vendus en conserve, mais également des légumes moins familiers, que l'on ne trouve pas facilement à l'état frais : mentionnons les coeurs d'artichauts, le salsifis, les asperges et les petits épis de maïs. Faites preuve d'un peu d'imagination et mariez tous ces légumes selon leur saveur et leur texture respectives, de manière à composer des plats qui plairont à l'oeil et au palais. Consultez, à la page suivante, le tableau des temps de réchauffage recommandés.

Légumes avec sauce hollandaise

RAY DUNS

Légumes avec sauce hollandaise

8½ min

Temps d'attente : 5 min

1 boîte de 15 oz/425 g de petits épis de maïs, bien égouttés
1 boîte de 14 oz/400 g de carottes égouttées
1 boîte de 12 oz/340 g d'asperges égouttées
1 boîte de 14 oz/400 g de céleri ou de salsifis égoutté

SAUCE HOLLANDAISE
4 oz/100 g de beurre non salé
2 cuil. à soupe de jus de citron
3 jaunes d'oeufs
2 cuil. à soupe de fines herbes mélangées, hachées
sel et poivre

6 PERSONNES

1 Disposez les épis de maïs, les carottes, les asperges, le céleri ou le salsifis sur un grand plateau (voir illustration, page précédente).

2 Réchauffez, à découvert, 6 min à MAX. Couvrez hermétiquement de papier aluminium et laissez reposer 5 min.

3 Entre-temps, faites fondre le beurre, à couvert, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, 1 ou 1 ½ min à MAX.

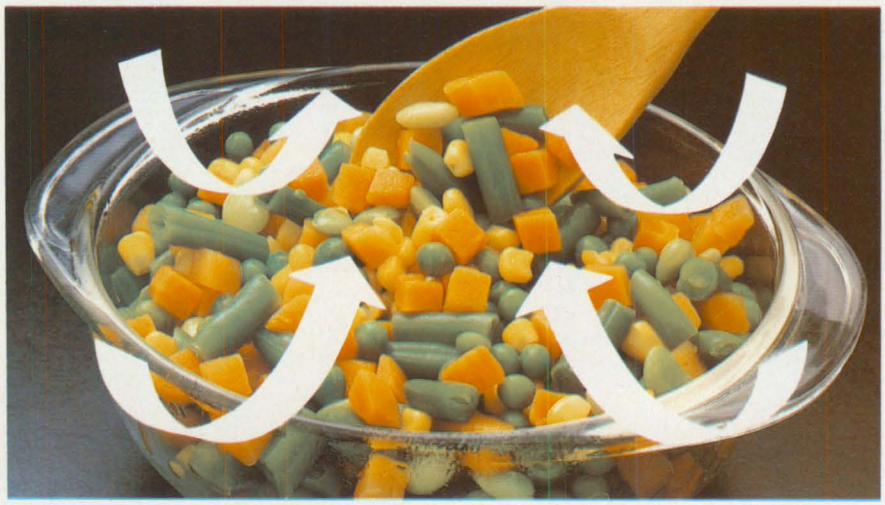
4 Incorporez le jus de citron et les jaunes d'oeufs et enfournez à découvert 1 ½ min à MED. Fouettez vigoureusement, jusqu'à homogénéité et épaississement.

5 Aromatisez et assaisonnez la sauce, puis versez-la dans un petit bol. Découvrez les légumes et déposez le bol au centre du plateau. Servez immédiatement.

Temps de réchauffage des légumes en conserve

LÉGUME	FORMAT	TEMPS À MAX.	MÉTHODE
Coeurs de céleri	1 lb 2 oz/524 g	3 min	Disposez les parties charnues des coeurs vers l'extérieur; remuez 1 fois
Macédoine	10,5 oz/298 g 5 oz/142 g	2 min 1 min	Remuez 1 fois Remuez 1 fois
Champignons **entiers** **en tranches** **en tranches**	 10,6 oz/300 g 7,5 oz/213 g 10,6 oz/300 g	 2 min 1 ½ min 2 min	 Remuez 1 fois Remuez 1 fois Remuez 1 fois
Piments doux rôtis	7 oz/200 g 14 oz/400 g	1 min 3 min	Disposez les parties charnues des piments vers l'extérieur; remuez 1 fois Disposez les parties charnues des piments vers l'extérieur; remuez 1 fois
Pommes de terre	10 oz/283 g 1 lb 3 oz/538 g	2 min 4 min	Remuez 1 fois Remuez 2 fois
Ratatouille	14 oz/400 g	3 min	Remuez 3 fois
Épinards	9,5 oz/270 g 14 oz/400 g	2 min 3 min	Remuez 1 fois Remuez 2 fois

Préparation des légumes en conserve



***Déposez** les légumes égouttés dans un bol de 3 ¾ tasses/900 ml (boîtes de 11 oz/300 g ou moins) ou de 5 tasses/1,25 l (boîtes de plus de 11 oz/300 g). Placez les légumes de manière que les parties les plus charnues soient vers l'extérieur. Réchauffez à découvert, en remuant les légumes, 1 ou 2 fois, de l'extérieur vers le centre du plat. Égouttez de nouveau avant de servir.*

Conseils du chef

Les racines et les tiges du salsifis sont comestibles, mais seules les racines sont mises en conserve. Cette plante a une saveur semblable à celle des asperges ou des huîtres. Les racines du salsifis blanc, minces et allongées, relèvent agréablement une salade ou constituent un plat d'accompagnement des plus originaux.

Micro-trucs

Au besoin, prolongez la cuisson de la sauce hollandaise de 30 s à MED., jusqu'à ce qu'elle soit lisse et onctueuse, puis fouettez-la vigoureusement pendant quelques secondes.

Couronne de riz

19 min

Temps d'attente : aucun

1 ¼ tasse/275 g de riz à grains longs
3 ¾ tasses/900 ml d'eau
1 pincée de sel
1 boîte de 14 oz/400 g de piments rouges, égouttés et hachés
2 échalotes hachées
1 petit poivron vert, épépiné et haché
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de persil haché
persil italien pour garnir

4 PERSONNES

1 Huilez légèrement un moule en couronne de 6 ¼ tasses/1,5 l et réservez.

2 Déposez le riz dans une casserole de 10 tasses/2,5 l, ajoutez l'eau et le sel. Couvrez et faites cuire de 16 à 18 min à MAX., en remuant fréquemment.

3 Mêlez les piments rouges, les échalotes, le poivron et l'huile d'olive dans un bol de 10 tasses/2,5 l et enfournez à couvert 1 ou 2 min à MAX. Égouttez et incorporez le persil.

4 Incorporez le riz, puis pressez délicatement le mélange dans le moule. Couvrez et faites réchauffer 2 ou 3 min à MAX. Démoulez sur une assiette de service, garnissez de persil frais et servez.

Trempette aux épinards

1 min

Temps d'attente : aucun

8 oz/225 g de fromage frais gras
1 cuil. à café de persil haché
1 cuil. à café de feuilles de coriandre hachées
½ boîte de 15 oz/425 g d'épinards, parfaitement égouttés
⅝ de tasse/150 ml de yogourt nature, pauvre en matière grasse
2 cuil. à café de ciboulette hachée
1 ½ oz/40 g de jambon cuit, haché fin
5 ou 6 gouttes de sauce forte aux piments
1 ½ cuil. à soupe de parmesan râpé
brins de coriandre pour garnir

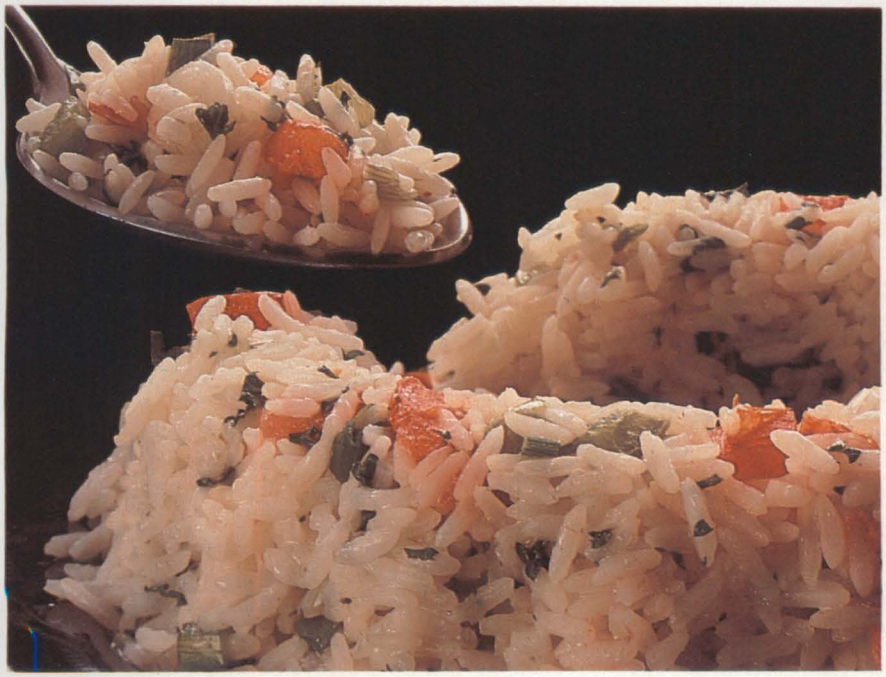
4 À 6 PERSONNES

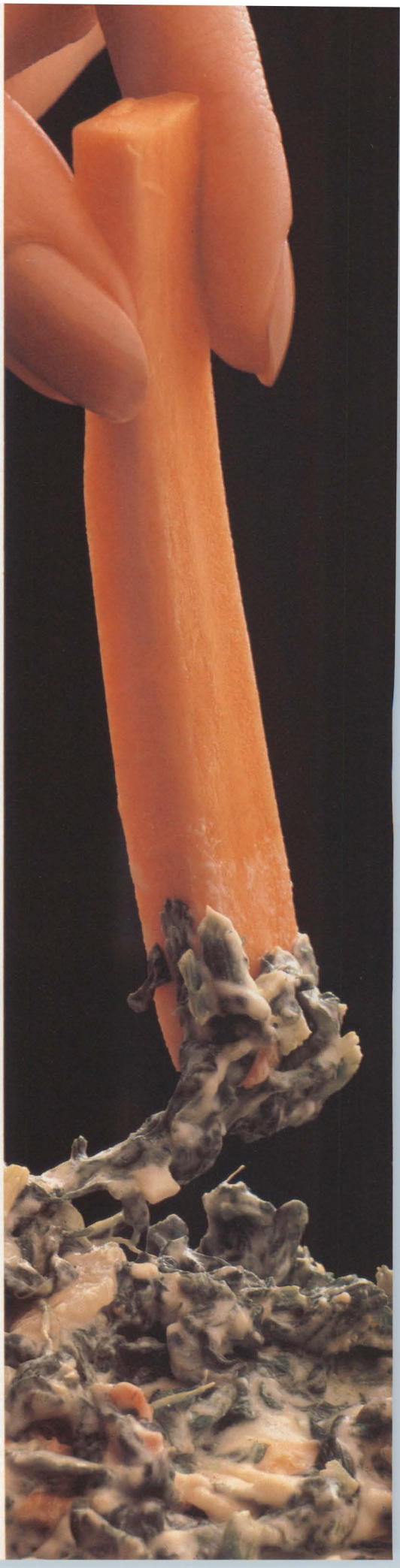
1 Déposez le fromage, le persil et la coriandre hachée dans un bol de 5 tasses/1,25 l, remuez et faites légèrement amollir, à couvert, 1 min à MED.

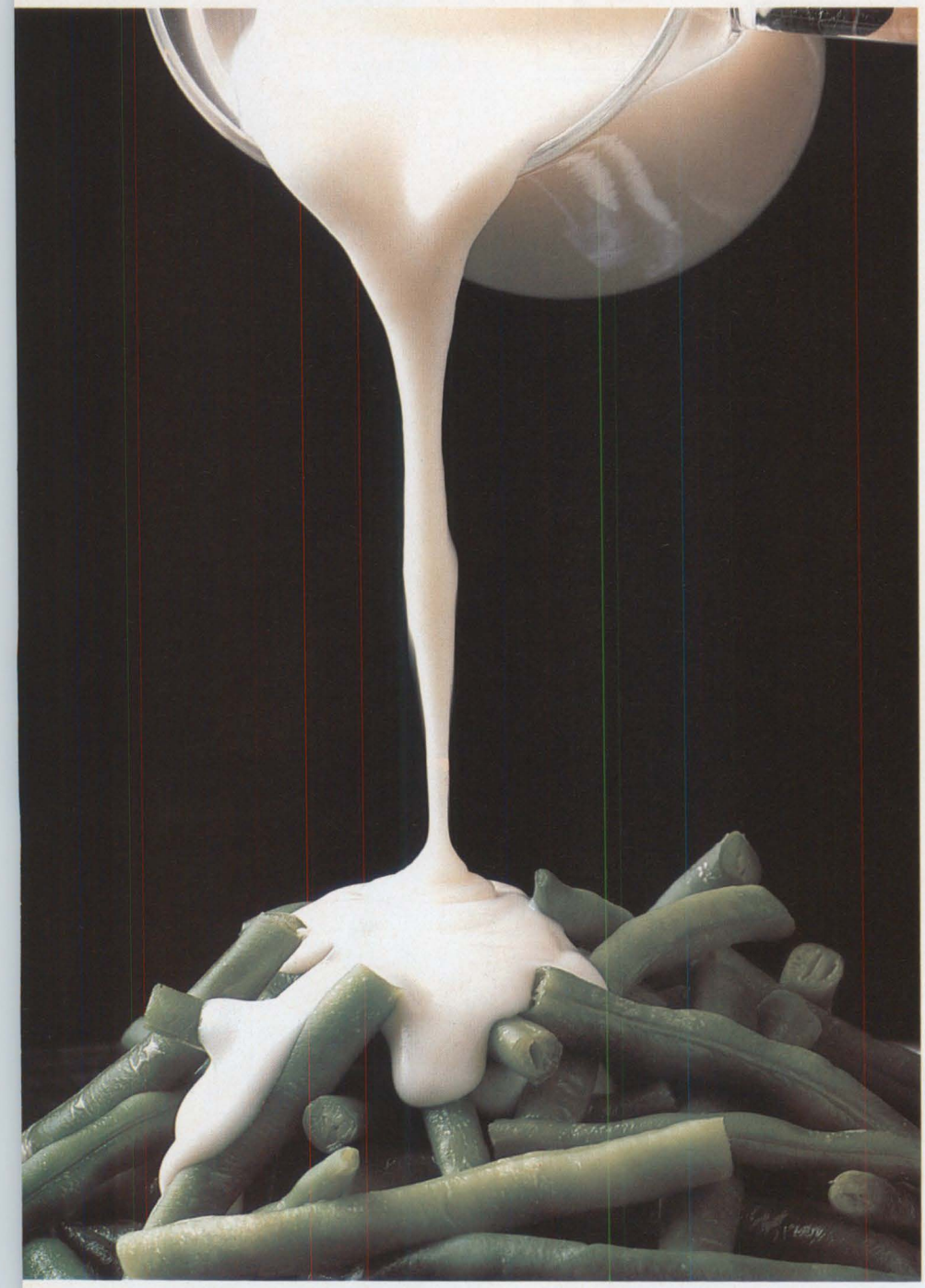
2 Incorporez épinards, yogourt, ciboulette, jambon, sauce forte et parmesan. Garnissez de coriandre.

3 Servez cette trempette avec une baguette ou des crudités. Gardez au réfrigérateur deux jours au maximum.

À droite : *trempette aux épinards*
Ci-dessous : *couronne de riz*







Haricots verts en sauce blanche

13½ min

Temps d'attente : aucun

1 oignon coupé en quartiers
1 ¾ tasse/400 ml de lait
2 cuil. à soupe de beurre
2 cuil. à soupe de farine tout usage
⅝ de tasse/150 ml de crème 15 %
sel et poivre
2 boîtes de 14 oz/400 g de haricots verts égouttés

4 à 6 PERSONNES

1 Déposez l'oignon et versez le lait dans un bol de 5 tasses/1,25 l, couvrez et enfournez 5 min à MAX., jusqu'à frémissement. Laissez reposer 10 min, puis filtrez et jetez l'oignon.

2 Faites fondre le beurre, à couvert, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, de 30 à 45 s à MAX., puis incorporez la farine et le lait progressivement, jusqu'à consistance lisse.

3 Faites chauffer 4 min à MAX., à découvert, en fouettant toutes les min.

4 Incorporez la crème et assaisonnez au goût. Faites chauffer 1 min à MAX., sans laisser bouillir. Couvrez et réservez.

5 Faites réchauffer les haricots, à couvert, dans une marmite de 7 ½ tasses/2 l, 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois. Nappez de sauce blanche et servez immédiatement, avec des grillades ou un rôti.

Conseils du chef

Pour garder une sauce au chaud, pendant que vous réchauffez des légumes, couvrez-la hermétiquement à l'aide d'une pellicule plastique, sans quoi une peau se formera à la surface.

Gratin à l'italienne

10 min

Temps d'attente : aucun

Vous êtes pris de court ? Voici un plat intéressant, car tous les ingrédients se trouvent sans doute dans votre garde-manger.

1 oignon haché fin
1 gousse d'ail écrasée
2 tranches de bacon hachées
1 boîte de 14 oz/400 g de tomates concassées
2 cuil. à café de fines herbes mélangées séchées
1 boîte de 10 oz/283 g de haricots verts coupés, égouttés
1 boîte de 10 oz/283 g de gourganes égouttées
1 boîte de 8 oz/220 g de haricots blancs égouttés
1 boîte de 7,5 oz/213 g de haricots rouges égouttés
4 oz/100 g de chapelure de blé entier
4 oz/100 g de cheddar râpé
2 cuil. à soupe de parmesan râpé

4 PERSONNES

1 Déposez l'oignon, l'ail et le bacon dans un petit bol, couvrez et enfournez 2 min à MAX., jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, en remuant à mi-temps. Incorporez les tomates et les fines herbes.
2 Mêlez toutes les variétés de haricots et les gourganes dans une casserole de 7 ½ tasses/2 l et recouvrez de la préparation précédente.
3 Enfournez à découvert 4 min à MAX., jusqu'à ce que les aliments soient chauds.
4 Mêlez la chapelure, le cheddar et le parmesan et parsemez sur les légumes. Faites gratiner à découvert 4 min à MAX., jusqu'à ce que le fromage ait fondu, puis servez comme plat d'accompagnement.

Brochettes de légumes

5 min

Temps d'attente : aucun

1 boîte de 10,5 oz/298 g de carottes entières, égouttées
1 boîte de 7 oz/200 g de piments rouges doux, égouttés
1 boîte de 10,6 oz/300 g de champignons entiers, égouttés
1 boîte de 10 oz/283 g de pommes de terre nouvelles, égouttées
1 cuil. à soupe de jus de citron
poivre noir fraîchement moulu
1 cuil. à café de marjolaine séchée

8 PERSONNES

1 Coupez les plus grosses carottes en deux, sur la largeur, et chaque piment rouge en 12 petits morceaux identiques.
2 Enfilez les légumes sur huit brochettes de bois (inspirez-vous de l'illustration ci-dessous).
3 Déposez les brochettes dans un grand plat peu profond, mouillez-les légèrement de jus de citron, puis poivrez-les généreusement et parsemez de marjolaine.
4 Réchauffez, à découvert, 5 min à MAX., en les retournant à 2 reprises. Servez chaud sur un lit de laitue, avec des relishs et du riz.

Brochettes de légumes

PAUL GRATER

Navarin épicé

Voici une recette de ragoût, délicatement parfumé aux fines herbes, pour quatre personnes. Ce plat nourrissant est apprêté avec quantité de bons légumes : vous n'avez qu'à ajouter du pain frais pour compléter l'assiette !

PAUL GRATER

Navarin épicé

44 min

Temps d'attente : aucun

Un bon ragoût plaît à tout coup, que vous soyez d'origine française ou irlandaise ! Voici une recette de navarin à base d'agneau qui se distingue nettement de ce mets de tous les jours composé de morceaux de viande et de légumes cuits, car il s'agit d'une préparation bien relevée aux tomates, à l'ail et au laurier.

Utilisez un plat à brunir, de préférence, afin que l'agneau, voire le plat lui-même, soit on ne peut plus appétissant. Le sucre caramélisé ajoute saveur et couleur également.

Le navarin épicé se suffit à lui-même et il n'est pas nécessaire de l'accompagner d'un autre légume, à moins que vous n'ayez envie de terminer le repas avec une salade verte.

2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe d'huile végétale
1 ¼ lb/550 g d'épaule d'agneau maigre et désossée, coupée en cubes de 1 po/2,5 cm
2 cuil. à café de sucre
1 cuil. à soupe de farine tout usage
sel et poivre
1 ¾ tasse/400 ml de bouillon de poulet
1 cuil. à soupe de pâte de tomates
1 gousse d'ail écrasée
1 bouquet garni (1 feuille de laurier, 1 brin de persil et 1 branche de thym enfermés dans une mousseline)
8 petites carottes bien brossées
10 petites pommes de terre nouvelles ou 5 grosses pommes de terre coupées en deux, bien brossées
8 petits oignons pelés
5 oz/150 g de petits pois surgelés

4 PERSONNES

VARIANTE

Pot-au-feu à l'agneau : remplacez les cubes par un morceau d'épaule d'agneau de 1 ¼ lb/550 g, bien maigre. (Retournez la viande chaque fois qu'on vous indique de remuer, dans la recette.) À l'étape 1, saisissez bien la viande de tous côtés. À l'étape 3, ajoutez le liquide et faites cuire 1 min de plus à MAX., avant d'incorporer les carottes. Suivez ensuite la recette, mais laissez reposer le pot-au-feu de 5 à 10 min, avant de le dégraisser, puis de servir.

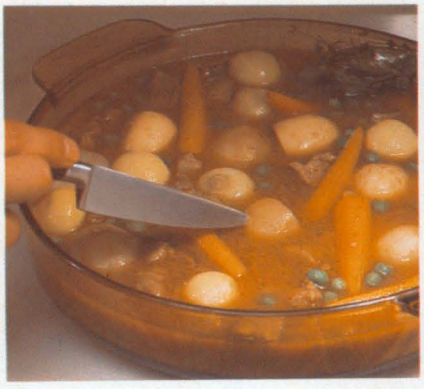
Préparation du navarin épicé

Faites chauffer *un plat à brunir 5 min à MAX.; déposez-y le beurre, l'huile et l'agneau. Enfournez 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois.*

Dégraissez, *puis ajoutez le sucre et faites caraméliser la viande 1 ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois.*

Incorporez *la farine et assaisonnez généreusement. Enfournez 1 min à MAX., en remuant à mi-temps. Ajoutez bouillon, pâte de tomates, ail, bouquet garni et carottes.*

Couvrez *et faites cuire 15 min à MED.; ajoutez les pommes de terre et les oignons, remuez bien. Faites cuire 15 min en remuant 3 fois.*



Ajoutez *les petits pois, couvrez et enfournez 5 min à MED., jusqu'à tendreté. Dégraissez, jetez le bouquet garni et servez.*

Micro-trucs

Pour assurer une cuisson uniforme de tous les ingrédients, il est primordial de couper viande et légumes en morceaux de grosseur identique. À défaut de pommes de terre nouvelles, coupez en deux des pommes de terre régulières pour qu'elles aient environ la même grosseur que les oignons. Coupez aussi les carottes si nécessaire.

Remuez parfaitement bien la viande au moment d'incorporer la farine, pour éviter la formation de grumeaux pendant la cuisson.

Des sandwichs spectaculaires

Pour votre prochaine réception, pourquoi n'offrez-vous pas un merveilleux pain-sandwich, coloré et appétissant ! Toutes les garnitures s'apprêtent en un clin d'oeil au four micro-ondes : vous n'aurez que l'embarras du choix !

Transformez votre prochaine réception en véritable fête, grâce à ces fabuleux pains-sandwichs, hauts en couleurs et en saveurs. Aux micro-ondes, ils sont prêts en quelques minutes seulement.

Servez-vous de pain très frais et préparez même les sandwichs la veille, si vous voulez. Réfrigérez les sandwichs pour qu'ils se tranchent plus facilement et prenez soin de les emballer soigneusement d'une pellicule plastique.

Superbement garnis de légumes ou de fromage à la crème, ces pains-sandwichs ont vraiment une allure toute spéciale. Les plus petits sandwichs, comme les petits pains végétariens, constituent un repas différent que tous apprécieront.

Sous-marin au bifteck

Sous-marin au bifteck

11 min

Temps d'attente : 3 min

Ce sous-marin est particulièrement savoureux servi chaud.

6 biftecks minute de 4 oz/100 g chacun
4 cuil. à soupe d'huile végétale
sel et poivre
2 oignons tranchés en rondelles
1 ½ poivron rouge et 1 ½ poivron vert, épépinés et émincés
3 oz/75 g de beurre
1 cuil. à soupe de moutarde de Dijon
1 baguette
laitue pour garnir le sous-marin

6 PERSONNES

1 Badigeonnez les biftecks d'un peu d'huile, des deux côtés, et assaisonnez légèrement.

2 Faites chauffer un plat à brunir

RAY DUNS

5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Faites saisir les biftecks des deux côtés, en pressant bien.

3 Ajoutez le reste de l'huile, les oignons et les poivrons, puis couvrez. Enfournez de 6 à 8 min à MED., jusqu'à ce que les légumes soient tendres mais croquants. Remuez 2 fois et retournez aussi les biftecks pendant la cuisson. Laissez reposer 3 min.

4 Entre-temps, faites amollir le beurre de 5 à 10 s à MAX., puis incorporez la moutarde.

5 Ouvrez la baguette en deux sur la longueur et tartinez-la généreusement de beurre à la moutarde. Étalez les biftecks d'un côté, recouvrez-les de rondelles d'oignons et de lanières de poivrons. Refermez le sous-marin, tranchez-le en biseau, garnissez de laitue et servez.

Petits pains végétariens

2½ min

Temps d'attente : aucun

4 petits pains ronds
3 cuil. à soupe de beurre
4 oz/100 g de mozzarella
2 tomates
2 cuil. à café d'origan haché
sel et poivre
brins de cresson, olives noires et anchois pour servir

4 PERSONNES

1 Tranchez les petits pains en diagonale, à 4 reprises, en coupant presque jusqu'à la base.

2 Faites amollir le beurre 5 s à MAX., puis tartinez délicatement les petits pains.

3 Coupez le mozzarella en huit tranches et glissez-en une dans les ouvertures centrales des petits pains. Coupez chaque tomate en quatre tranches, parsemez d'origan, de sel et de poivre. Glissez-les dans les autres ouvertures. (Inspirez-vous de l'illustration ci-contre.)

4 Déposez les petits pains bien distancés entre eux sur du papier absorbant et faites chauffer 2 ½ min à MAX.

5 Garnissez et servez chaud ou froid.

Petits pains végétariens

RAY DUNS

Pain-sandwich de réception

7 min

Temps d'attente : aucun

1 pain non tranché, la croûte enlevée
5 oz/150 g de beurre
1 ½ lb/700 g de fromage à la crème
1 petite pomme à couteau rouge, radis, olives farcies, brins de cresson, paprika pour servir

GARNITURE AU MAQUEREAU FUMÉ
5 oz/150 g de filets de maquereau fumé, sans peau
2 cuil. à soupe de beurre
1 cuil. à soupe de raifort crémeux
1 cuil. à café de jus de citron
poivre noir

GARNITURE AU BLEU
½ poivron vert, épépiné et haché fin
3 cuil. à soupe de crème sure
2 cuil. à soupe de mayonnaise
1 cuil. à soupe de ciboulette hachée
3 oz/75 g de stilton grossièrement émietté

GARNITURE AU BACON ET AUX POMMES
6 oz/175 g de bacon de dos
½ pomme à couteau rouge, coupée en menus morceaux, le coeur enlevé
quelques gouttes de jus de citron
6 cuil. à soupe de mayonnaise

12 PERSONNES

1 Garniture au maquereau fumé : écrasez le maquereau à la fourchette; faites fondre le beurre 30 s à MAX., puis amalgamez tous les ingrédients et réfrigérez.

2 Garniture au bleu : faites revenir le poivron à couvert 2 min à MAX. Laissez refroidir, puis incorporez la crème sure, la mayonnaise et la ciboulette. Ajoutez le fromage, battez bien la préparation et réfrigérez.

3 Garniture au bacon et aux pommes : faites cuire le bacon dans une double épaisseur de papier absorbant, 4 ½ min à MAX. Laissez refroidir et coupez en menus morceaux. Arrosez la pomme de jus de citron, puis incorporez-la à la mayonnaise, avec le bacon.

4 Tranchez le pain en quatre, à l'horizontale. Faites amollir le beurre environ 10 s à MAX., puis tartinez généreusement les tranches de pain.

5 Pour assembler le pain-sandwich : tartinez la tranche du dessous de garniture au bacon et aux pommes, recouvrez de la deuxième tranche. Tartinez cette dernière de garniture au maquereau, recouvrez de la troisième tranche et terminez avec la garniture au bleu. Couvrez de la dernière tranche de pain et emballez soigneusement le pain-sandwich de papier aluminium ou d'une pellicule plastique. Réfrigérez au moins 2 h.

6 Pour servir : déposez le pain sur un plateau de service. Battez le fromage à la crème et réservez-en un peu. Glacez entièrement le pain, puis dressez joliment le fromage réservé à la poche à douille. Décorez le pain-sandwich de tranches de pommes, de radis et d'olives, puis garnissez de cresson frais. Saupoudrez légèrement de paprika et réfrigérez jusqu'au moment de servir.

Miche suprême

Miche suprême

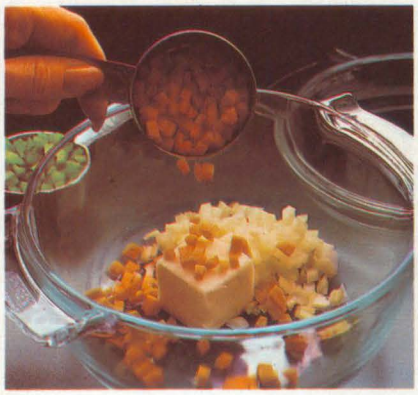
3½ min

Temps d'attente : aucun

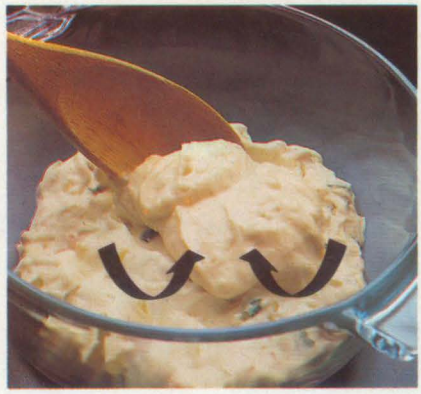
2 cuil. à soupe de beurre ou de margarine
1 oignon haché
1 carotte hachée
½ poivron vert, épépiné et haché
8 oz/225 g de fromage frais gras, coupé en menus morceaux
3 cuil. à soupe de mayonnaise
sel et poivre
1 boîte de 7 ½ oz/213 g de saumon, égoutté et émietté
¼ de cuil. à café d'aneth
1 boîte de 14 ½ oz/413 g de poulet en sauce blanche
2 cuil. à soupe d'amandes effilées
¼ de cuil. à café d'ail en poudre
1 boîte de 8 oz/225 g de petites crevettes égouttées
2 cuil. à soupe de châtaignes d'eau, hachées
1 cuil. à café de jus de citron
1 miche de 6 po/15 cm de diamètre environ

8 PERSONNES

Préparation de la miche suprême



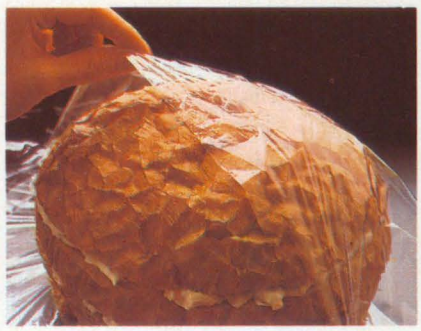
Mêlez *beurre ou margarine, oignon, carotte et poivron dans un bol de 10 tasses/2,5 l et couvrez. Faites cuire de 2 ½ à 3 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez, ajoutez le fromage et couvrez.*



Enfournez *1 ou 2 min à MED., pour faire amollir le fromage. Incorporez la mayonnaise, assaisonnez et répartissez la préparation en trois parts égales. Déposez chacune dans un petit bol.*

Incorporez *le saumon et l'aneth à la première portion; le poulet, les amandes et l'ail à la deuxième; les crevettes, les châtaignes et le jus de citron à la troisième.*

Tranchez *la miche en quatre. Tartinez le dessous de préparation au saumon, recouvrez de la deuxième tranche, tartinez du mélange au poulet, recouvrez de l'autre tranche. Tartinez de préparation aux crevettes et terminez avec le chapeau de la miche.*



Emballez *d'une pellicule plastique et réfrigérez au moins 3 h avant de servir. Coupez en tranches ou en pointes à l'aide d'un couteau bien aiguisé.*

Conseils du chef

Les pains-sandwichs sont assez fragiles et doivent donc être réfrigérés avant de servir. Si possible, préparez le pain la veille, emballez-le soigneusement d'une pellicule plastique et mettez-le au réfrigérateur. Au moment de servir, garnissez le pain-sandwich et déposez-le au centre de la table.

Découpez la miche en pointes, si désiré, pour qu'elle se mange plus facilement.

Crèmes et desserts caramélisés

Les crèmes sont faciles à réussir aux micro-ondes. Parsemez-les ensuite de sucre et faites-les griller selon la méthode habituelle : en un rien de temps, votre crème moulée se transformera en crème caramélisée absolument irrésistible.

Si la préparation de crèmes prises est un vrai jeu d'enfant aux micro-ondes, vous ne pouvez par contre y faire caraméliser le sucre. Il faut alors se tourner vers le four traditionnel, pour obtenir la « crème » des desserts !

La magie du four micro-ondes

Aux micro-ondes, les crèmes prises se préparent facilement et proprement : vous n'avez pas à les remuer constamment, comme pour la cuisson traditionnelle.

La crème doit être riche et onctueuse : les jaunes d'oeufs sont d'abord battus en crème avec le sucre (utilisez du sucre super fin, de préférence), puis le liquide est ajouté. Servez-vous de crème, d'un mélange crème et lait ou de yogourt, puis parfumez la crème selon vos goûts.

La cuisson des crèmes prises doit se faire avec minutie. Ainsi, avant d'enfourner une crème préparée dans un seul plat, il faut la faire cuire partiellement. Vous serez ainsi assuré d'une crème cuite uniformément.

Crème caramélisée

PAUL GRATER

De plus, il est important de régler le four micro-ondes à une puissance peu élevée, pour assurer une cuisson parfaitement uniforme. Les crèmes prises cuites dans des ramequins individuels, quant à elles, peuvent être enfournées à MAX., sans cuisson préalable, car les micro-ondes pénètrent facilement jusqu'au centre des ramequins. Servez-vous toujours de plats ou de ramequins pour four micro-ondes à l'épreuve de la chaleur.

Même aux micro-ondes, on recommande d'utiliser un bain-marie pour la préparation des crèmes prises. L'eau bouillante absorbe une partie des micro-ondes et permet une cuisson lente. La crème prise cuite dans un grand moule est prête lorsque la pointe d'un couteau inséré au centre en ressort propre. Les crèmes cuites dans des ramequins doivent être retirées du four dès que des bulles se forment en surface. Dans les deux cas, réfrigérez avant de faire caraméliser.

Pour varier vos desserts, préparez un gâteau ou un mélange aux fruits, puis nappez de crème et de sucre et faites caraméliser sous le gril.

Le choix du sucre

De 3 à 5 min sous le gril et le tour est joué ! Pour un caramel translucide, utilisez du sucre super fin; pour un caramel de couleur riche, optez plutôt pour de la cassonade. Cette dernière donne une texture glacée au dessert et on l'emploie surtout avec une préparation à base de crème seulement. Surveillez le tout de très près, puis réfrigérez les crèmes et desserts caramélisés avant de servir.

Crème caramélisée

22 min

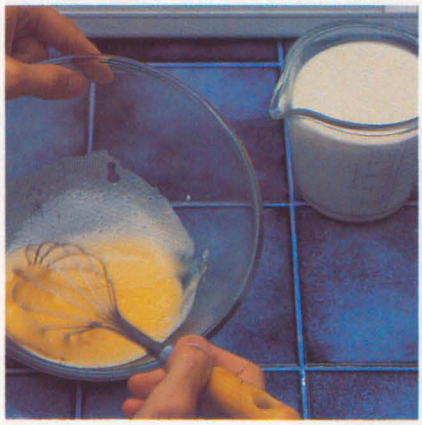
Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 3 à 5 min

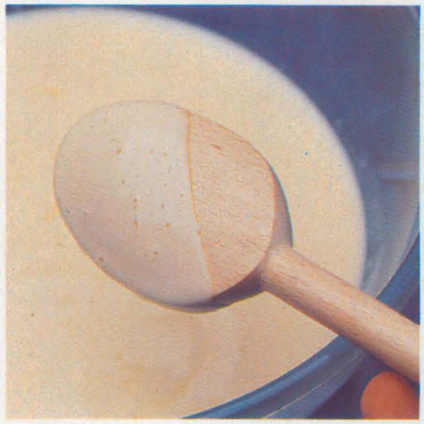
4 jaunes d'oeufs
1 cuil. à soupe de sucre super fin (sucre semoule)
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %
1 tasse/250 ml de crème 15 %
quelques gouttes d'extrait de vanille
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)

4 PERSONNES

Préparation de la crème caramélisée

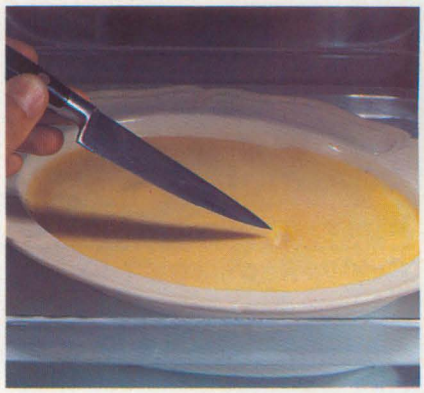


Au four micro-ondes. *Battez les jaunes d'oeufs et le sucre en crème dans un bol de 7 ½ tasses/2 l. Mélangez les crèmes et faites chauffer 2 min à MAX. Incorporez au mélange crémeux.*



Faites cuire *6 ou 7 min à MED., en remuant toutes les 2 min, jusqu'à ce que la crème nappe le dos d'une cuiller de bois. Ajoutez la vanille.*

Filtrez *au tamis de nylon, dans un plat de 3 ¾ tasses/900 ml, puis déposez-le dans un plat rempli d'eau bouillante, jusqu'au même niveau que la crème.*



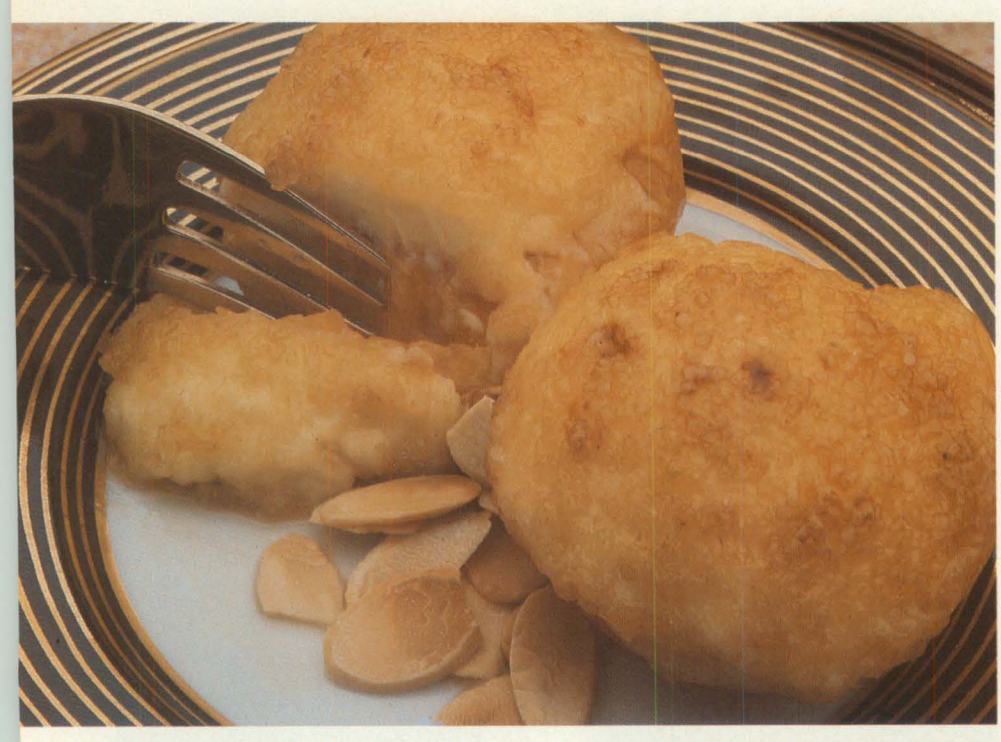
Enfournez *de 14 à 16 min à MIN., en tournant du quart toutes les 3 min. Insérez la pointe d'un couteau au centre : la crème est cuite s'il en ressort propre. Laissez refroidir.*

Au four traditionnel. *Réfrigérez une nuit. Parsemez de sucre et faites caraméliser de 3 à 5 min sous le gril. Laissez refroidir, puis réfrigérez environ 2 h.*

Conseils du chef

Faites chauffer légèrement la crème 35 % et la crème 15 % avant de les incorporer à la préparation crémeuse, mais ne les amenez pas à ébullition. De cette façon, les jaunes d'oeufs cuisent partiellement, ce qui diminue le temps de cuisson de la crème prise aux micro-ondes. Évitez surtout de les surchauffer.

Filtrez la préparation au tamis de nylon avant de la faire cuire au bain-marie, de manière à éliminer les filaments visqueux; la texture de la crème caramélisée sera ainsi beaucoup plus lisse et onctueuse.



PAUL GRATER

Crème aux framboises minceur

20 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 3 à 5 min

4 jaunes d'oeufs
3 cuil. à soupe d'édulcorant artificiel
1 tasse/250 ml de yogourt épais
1 tasse/250 ml de lait écrémé
3 cuil. à café de fécule de maïs
1 lb/450 g de framboises
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
feuilles de menthe pour garnir
6 PERSONNES

À gauche : *pêches à la crème caramélisées*
Ci-dessous : *crème aux framboises minceur*

Pêches à la crème caramélisées

7 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 3 min

½ tasse/100 g de sucre
1 ¼ tasse/300 ml d'eau
4 pêches entières bien mûres, pelées et coupées en deux, puis dénoyautées
2 cuil. à soupe de liqueur d'orange
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %
½ tasse/100 g de cassonade
amandes effilées pour servir
4 PERSONNES

1 **Au four micro-ondes.** Mêlez le sucre et l'eau dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et faites chauffer 4 ou 5 min à MAX., en remuant 3 fois, jusqu'à ébullition complète.

2 Déposez les pêches dans le sirop, couvrez et faites amollir 3 min à MAX., en remuant 1 fois. Égouttez et placez les pêches dans un plat peu profond à l'épreuve de la chaleur. Arrosez de liqueur d'orange.

3 **Au four traditionnel.** Fouettez la crème jusqu'à formation de pics souples, puis versez-la uniformément sur les pêches. Parsemez de cassonade et faites caraméliser sous le gril de la cuisinière environ 3 min. Laissez refroidir, puis réfrigérez. Servez garnies d'amandes effilées.

PAUL GRATER

1 Au four micro-ondes. Fouettez les jaunes d'oeufs avec l'édulcorant dans un bol de 10 tasses/2,5 l, incorporez le yogourt, le lait et la fécule de maïs. Enfournez 10 ou 11 min à MED., en remuant toutes les 2 min, jusqu'à ce que le mélange nappe le dos d'une cuiller.
2 Versez les trois quarts des framboises dans un plat pour four micro-ondes de 3 ¾ tasses/900 ml à l'épreuve de la chaleur. Filtrez la préparation crémeuse au-dessus des framboises, en les recouvrant entièrement.
3 Au four micro-ondes. Déposez le plat dans un autre plat rempli d'eau bouillante, jusqu'au même niveau que le mélange. Enfournez de 10 à 12 min à MED., en tournant le bain-marie de moitié à mi-temps de cuisson.
4 Laissez refroidir, puis réfrigérez au moins 6 h ou jusqu'au lendemain.
5 Au four traditionnel. Saupoudrez le dessus du dessert de sucre super fin, puis glissez-le sous le gril de 3 à 5 min, pour caraméliser le sucre. Laissez refroidir, puis réfrigérez 2 h. Au moment de servir, décorez chaque portion de framboises entières et de feuilles de menthe fraîche.

PAUL GRATER

Pouding au chocolat caramélisé

Conseils minceur

Il est possible de se régaler tout en surveillant son poids. Cette crème aux framboises ne contient que 170 cal/715 kJ par portion, comparativement à 305 cal/ 1 280 kJ, pour le même dessert, si vous utilisez du sucre, de la crème 35 % et du lait entier.

Notes sur la congélation

Enfournez 12 oz/350 g de framboises surgelées 3 ou 3 ½ min à DÉCONGÉLATION, laissez reposer 4 ou 5 min. Au moment de servir, décongelez 4 oz/100 g de framboises entières, pour la décoration. Enfournez 1 ou 1 ½ min à DÉCONGÉLATION, puis laissez reposer 4 ou 5 min.

Pouding au chocolat caramélisé

6 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : 3 min

2 oz/50 g de beurre
¼ de tasse/50 g de sucre super fin (sucre semoule)
1 oeuf
½ tasse/50 g de farine à pâtisserie
3 cuil. à soupe de poudre de cacao
3 cuil. à soupe d'amandes moulues
3 cuil. à soupe de lait
2 cuil. à soupe de sirop de maïs

GARNITURE
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %
4 oz/100 g de chocolat de ménage
½ tasse/100 g de cassonade

6 PERSONNES

1 Battez le beurre et le sucre en crème, incorporez l'oeuf, puis la farine, le cacao et les amandes moulues. Ajoutez le lait et le sirop de maïs et remuez bien le mélange.
2 Au four micro-ondes. Versez dans un moule à soufflé pour micro-ondes, à l'épreuve de la chaleur, de 5 tasses/1,25 l. Enfournez 3 ½ ou 4 min à MAX., en tournant le moule de moitié à mi-temps. Laissez refroidir.
3 Entre-temps, fouettez la crème jusqu'à formation de pics souples. Défaites le chocolat en morceaux et déposez-le dans un petit bol; faites-le fondre, 2 ½ ou 3 min à MED., en remuant 2 fois. Laissez refroidir légèrement, puis incorporez-le délicatement à la crème fouettée. Versez sur le pouding.
4 Au four traditionnel. Saupoudrez le dessert de cassonade et glissez-le sous le gril environ 3 min, pour caraméliser uniformément la surface. Laissez refroidir, puis réfrigérez au moins 2 h avant de servir.

PAUL GRATER

Crèmes caramélisées au café

Crèmes caramélisées au café

6 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 3 à 5 min

4 jaunes d'oeufs
1 cuil. à soupe de sucre
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %
⅞ de tasse/200 ml de lait ou de crème 15 %
3 cuil. à soupe de café instantané
2 cuil. à soupe d'eau bouillante

GARNITURE
4 cuil. à soupe de cassonade
16 raisins bleus ou verts, pelés, coupés en deux et épépinés

4 PERSONNES

1 Battez les jaunes d'oeufs et le sucre en crème dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, puis incorporez la crème 35 % et le lait ou la crème 15 %.

2 Délayez la poudre de café dans l'eau et incorporez à la préparation crémeuse.

3 Filtrez-la au tamis de nylon, dans une tasse à mesurer, puis transvidez dans 4 ramequins de ⅝ de tasse/150 ml.

4 Au four micro-ondes. Déposez-les dans un plat rempli d'eau bouillante, jusqu'au même niveau que la crème. Enfournez 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à ébullition, en tournant les ramequins à mi-temps. Laissez refroidir, puis réfrigérez au moins 4 h.

5 Au four traditionnel. Déposez les raisins sur le dessus des crèmes et saupoudrez-les de cassonade. Faites caraméliser de 3 à 5 min sous le gril de la cuisinière. Laissez refroidir, puis réfrigérez environ 2 h avant de servir.

Crèmes caramélisées aux fruits glacés

6 min

Temps d'attente : aucun

Cuisson traditionnelle : de 3 à 5 min

4 jaunes d'oeufs
1 cuil. à soupe de sucre
1 ¼ tasse/300 ml de crème 35 %
1 tasse/250 ml de lait
2 cuil. à soupe de brandy à l'abricot ou de Grand-Marnier
4 oz/100 g de fruits glacés mélangés, hachés

GARNITURE
4 cuil. à soupe de cassonade
fruits glacés pour décorer

4 PERSONNES

1 Battez les jaunes d'oeufs et le sucre en crème dans un bol de 7 ½ tasses/2 l, puis incorporez la crème, le lait et la liqueur.

2 Répartissez les fruits glacés dans 4 ramequins de ⅝ de tasse/150 ml. Filtrez le mélange crémeux au tamis de nylon, dans une tasse à mesurer, puis répartissez-le également dans les ramequins.

3 Au four micro-ondes. Déposez les ramequins dans un plat pour micro-ondes rempli d'eau bouillante, jusqu'au même niveau que la crème. Enfournez le bain-marie 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à ébullition, en tournant les ramequins à mi-temps. Laissez refroidir, puis réfrigérez environ 4 h.

4 Au four traditionnel. Parsemez les desserts de cassonade et glissez-les environ de 3 à 5 min sous le gril de la cuisinière. Laissez refroidir, puis réfrigérez 2 h. Au moment de servir, décorez de menus morceaux de fruits glacés.

Des rôtis miniatures

Pendant la semaine que diriez-vous d'un menu pour deux mettant en vedette du faisan ou du canardeau ? Grâce à votre four micro-ondes, ces plats merveilleux sont à votre portée.

Pour savourer un succulent rôti, il n'est pas nécessaire d'attendre une occasion spéciale. Vous pouvez préparer une merveilleuse pièce de viande pour deux personnes seulement : le faisan ou le canard rôti, par exemple, constituent des plats de choix, tandis que vous pouvez cuisiner aussi facilement un petit rôti de porc ou de boeuf. Le four micro-ondes est l'outil tout indiqué pour la préparation d'un petit rôti, ce soir même !

Le choix de la viande

Un rôti est toujours meilleur chaud : choisissez donc une pièce de viande satisfaisant juste deux personnes, de 12 oz/350 g environ, ou un oiseau de poids approprié.

Ainsi, un faisan de 1 ½ lb/700 g environ est suffisant pour 2 personnes et un canardeau d'environ 3 ½ lb/1,6 kg est aussi un excellent choix (le canardeau doit être plus gros, car il s'agit d'un oiseau assez gras).

N'hésitez pas à innover et servez à votre invité du gibier à plumes telles des cailles ou des perdrix.

La cuisson des rôtis

Choisissez la puissance et le temps de cuisson en fonction de la coupe de viande. Les petites pièces de viande

Carré d'agneau farci

PAUL GRATER

très tendres ou les oiseaux à chair estimée, comme le filet de boeuf et le faisan, doivent cuire rapidement à une puissance élevée. Le rôti reste ainsi tendre et juteux.
Les coupes moins tendres sont meilleures sous forme de pot-au-feu, et doivent cuire à une puissance moins élevée.

Il existe aussi de nombreuses coupes de viande que vous pouvez d'abord faire cuire quelques minutes à MAX., puis le reste du temps nécessaire à MED. Cette façon de procéder s'apparente quelque peu au mode de cuisson traditionnel au cours duquel on saisit d'abord la viande.

Recouvrez les pièces de viande plus grasses, tels le canard ou les côtelettes d'agneau, de papier ciré pour éliminer tous risques d'éclaboussures.

Micro-trucs

Les viandes rôties doivent reposer en fin de cuisson. N'oubliez pas que la cuisson se poursuit pendant le temps d'attente; si vous préférez une viande saignante, sortez le rôti du four avant la fin du temps de cuisson. Si la viande n'est pas cuite à votre goût, enfournez-la 1 ou 2 min environ aux micro-ondes.

Carré d'agneau farci

33 min

Temps d'attente : 5 min

Décorez le bout des côtelettes de papillotes en papier blanc, si désiré.

1 carré d'agneau composé de 6 petites côtelettes

FARCE

⅜ de tasse/75 g de riz blanc à grains longs
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon de poulet ou d'agneau bouillant
3 oz/75 g de petits pois
1 petit oignon râpé
1 brin de menthe
sel et poivre
1 petit oeuf battu

PANURE

6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
1 ½ cuil. à soupe de persil frais haché ou 2 cuil. à café de persil séché
1 généreuse pincée d'estragon séché

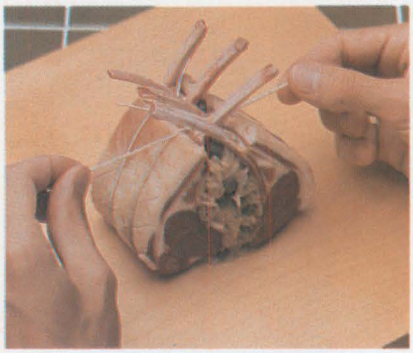
2 PERSONNES

Préparation du carré d'agneau farci

Préparez la farce : *mêlez le riz et le bouillon dans un bol de 7 ½ tasses/2 l et faites cuire, à couvert, 3 min à MAX. Incorporez les pois, l'oignon, la menthe et les assaisonnements.*

Couvrez *et enfournez de 13 à 15 min à MED., en remuant à mi-temps. Laissez refroidir 5 min, retirez le brin de menthe. Incorporez la moitié de l'oeuf battu.*

Incisez *le gras en losanges, dégagez le bout des côtes. Coupez la pièce en deux, placez les morceaux face à face, les extrémités s'emboîtant les unes dans les autres. Farcissez le carré.*



Ficelez *le carré d'agneau : passez la ficelle autour de chaque extrémité et sous chaque côtelette. Badigeonnez généreusement l'extérieur du carré avec le reste d'oeuf battu.*

Mélangez *les ingrédients de la panure. Enrobez chaque côté du carré d'agneau en le pressant bien dans le mélange. Déposez-le sur une rôtissoire et couvrez de papier ciré.*

Faites cuire *5 min à MAX., en tournant de moitié à mi-temps. Diminuez à MED. et prolongez la cuisson de 12 à 15 min, jusqu'à tendreté, en tournant la rôtissoire 2 fois. Laissez reposer 5 min avant de servir.*

Repas de fête en semaine

Filet mignon farci

15½ min

Temps d'attente : 5 min

12 oz/350 g de filet de boeuf
1 cuil. à soupe de beurre

SAUCE
1 cuil. à soupe de beurre
2 oz/50 g de petits oignons blancs entiers
1 gousse d'ail écrasée
½ petit poivron rouge, épépiné et coupé en fines lanières
1 cuil. à café de fécule de maïs
3 ou 4 cuil. à soupe d'eau
1 ½ cuil. à soupe de vin rouge
¼ de cuil. à café de cassonade

FARCE
1 cuil. à soupe de beurre
½ petit poivron rouge, épépiné et haché fin
2 oz/50 g de champignons hachés fin
¼ de cuil. à café de coriandre séchée
6 cuil. à soupe de chapelure fraîche
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Préparez la sauce : faites chauffer les petits oignons, l'ail et le poivron dans le beurre, à couvert, 2 ou 2 ½ min à MAX. Délayez la fécule de maïs dans l'eau, incorporez aux légumes, avec le vin et la cassonade. Poursuivez la cuisson 1 ou 1 ¼ min, jusqu'à ébullition, en remuant 1 fois.
2 Préparez le filet mignon : incisez-le en profondeur à l'aide d'un couteau bien aiguisé.
3 Préparez la farce : faites revenir le poivron et les champignons dans le beurre, avec la coriandre, 2 ou 2 ½ min à MAX., puis incorporez la chapelure, le sel et le poivre. Farcissez le filet de boeuf, puis bridez-le ou fermez l'ouverture avec quelques cure-dents.
4 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Badigeonnez la viande de beurre, puis saisissez rapidement le filet. Faites cuire ensuite de 4 à 6 min à MAX., en retournant la viande 3 fois. Couvrez et laissez reposer 5 min.
5 Ajoutez le jus de cuisson à la sauce et réchauffez le tout 1 ½ ou 2 min à MAX. Rectifiez l'assaisonnement.
6 Débridez le filet ou retirez les cure-dents, puis coupez-le en deux ou en tranches. Nappez de sauce et servez.

PAUL GRATER

Menu proposé
En entrée, servez des agrumes au vermouth (fascicule 62, page 1700). Diminuez les quantités de moitié, faites chauffer les ingrédients du sirop de 2 ½ à 3 ½ min et les fruits au sirop de 1 ½ à 2 min. Pour accompagner le filet de boeuf, préparez du chou-fleur et des gourganes à la crème. Faites cuire 6 oz/175 g de gourganes dans 4 cuil. à soupe d'eau, à couvert, 4 ou 4 ½ min à MAX., en remuant à mi-temps. Égouttez et réservez. Mélangez 4 cuil. à soupe de crème 15 %, ½ cuil. à café de persil séché, 1 cuil. à café de ciboulette hachée et des assaisonnements, au goût, dans un petit bol. Faites chauffer 1 ½ ou 2 min à MAX., jusqu'à ébullition, puis incorporez les gourganes et réchauffez 1 min de plus. Pour le dessert, servez de la crème glacée au caramel écossais, garnie de sirop et de noix hachées.

Le choix du vin
Servez un bon vin rouge, un bordeaux bien corsé par exemple, avec le filet de boeuf.

Canardeau grillé

Canardeau grillé

29 min

Temps d'attente : aucun

Servez le canardeau avec des pommes de terre rôties, des petits pois et une sauce fruitée, qui se marie bien à cette viande plutôt grasse. Garnissez de raisins bleus et de tranches de citron.

1 canardeau de 3 ½ ou 4 lb/1,6 à 1,8 kg
1 petit oignon coupé en 8 morceaux
2 tranches de citron

2 PERSONNES

1 Rincez soigneusement le canardeau et épongez-le avec du papier absorbant. Piquez la peau et déposez la volaille, poitrine sur le dessous, sur une rôtissoire. Couvrez de papier ciré et faites cuire 14 min à MAX.
2 Retournez le canardeau et égouttez-le. Glissez l'oignon et le citron dans la cavité de l'oiseau, recouvrez-le et enfournez de 15 à 20 min à MED., jusqu'à ce que le jus de cuisson coule clair.
3 Faites dorer la peau sous le gril de la cuisinière pendant quelques minutes.

Filet de porc à l'orange

13 min

Temps d'attente : 5 min

Pour accompagner ce rôti, servez du riz bouilli et des flageolets ou des courgettes.

1 filet de porc de 12 oz/350 g
1 cuil. à soupe de beurre ou de margarine, amolli

SAUCE
1 orange
¼ de cuil. à café de sauge séchée
1 cuil. à soupe d'échalote hachée
1 feuille de laurier
¼ de cuil. à café de moutarde de Dijon
1 cuil. à café de cassonade
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Badigeonnez le filet de porc de beurre ou de margarine et déposez-le sur une rôtissoire. Faites cuire 3 min à MAX., en le retournant à mi-temps. Diminuez à MED., et poursuivez la cuisson 8 ou 9 min de plus, en le retournant 2 fois. Enveloppez de papier aluminium et laissez reposer 5 min. Réservez le jus de cuisson.
2 Coupez l'orange en deux et détaillez deux minces tranches au centre. Coupez ces dernières en deux et réservez-les. Pressez l'orange, puis ajoutez jus de cuisson, sauge, échalote, laurier, moutarde et cassonade. Faites chauffer 2 ou 3 min à MAX., en remuant 1 fois, puis jetez la feuille de laurier et rectifiez l'assaisonnement, au goût.
3 Découpez le filet de porc, nappez-le de sauce, décorez de tranches d'orange et servez.

Jeune faisan à la normande

18½ min

Temps d'attente : 3 min

Servez ce plat avec du cresson frais, des pommes de terre sautées et du céleri au beurre.

1 faisan de 1 ½ lb/700 g, bridé
1 cuil. à soupe de beurre amolli
2 cuil. à soupe de calvados
2 petites pommes vertes en tranches
⅝ de tasse/150 ml de crème 35 %
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Faites chauffer un plat à brunir 5 min à MAX., ou selon les instructions du fabricant. Badigeonnez la poitrine du faisan de beurre, puis saisissez l'oiseau en le pressant bien dans le plat chaud. Retournez-le, poitrine sur le dessus, et mouillez-le de calvados. Couvrez de papier ciré et faites cuire 5 min à MAX.
2 Retournez le faisan et déposez les pommes dans le plat. Couvrez et enfournez 7 ou 8 min à MAX., jusqu'à ce que le jus de cuisson coule clair, en retournant le faisan et en remuant les pommes à mi-temps.
3 Transvidez le tout sur une assiette de service, couvrez de papier aluminium et laissez reposer 3 min.
4 Incorporez la crème, le sel et le poivre au jus de cuisson et enfournez 1 ½ ou 2 min à MAX., en remuant 2 fois.
5 Découpez le faisan, garnissez de pommes et nappez de sauce à la crème. Servez aussitôt.

Pot-au-feu mariné

26 min

Temps d'attente : 3 min

Servez ce pot-au-feu avec des pommes de terre au four et du brocoli.

1 tranche de palette de 12 oz/350 g
1 grosse carotte émincée
1 oignon émincé
2 cuil. à café de farine tout usage
4 cuil. à soupe d'eau

MARINADE
2 cuil. à soupe de xérès mi-sec
1 cuil. à café de sauce chili
¼ de cuil. à café de moutarde sèche
¼ de cuil. à café de romarin séché
¼ de cuil. à café de thym séché
sel et poivre

2 PERSONNES

1 Déposez le bifteck dans un plat peu profond. Mêlez tous les ingrédients de la marinade et versez sur la viande. Couvrez et laissez mariner 2 h, en retournant le bifteck à 2 ou 3 reprises.
2 Déposez les tranches de carottes et d'oignons dans le plat, couvrez et faites cuire de 25 à 30 min à MED., en retournant la viande et en remuant les légumes 3 fois. Transvidez le bifteck sur une assiette de service, couvrez de papier aluminium et laissez reposer 3 min.
3 Délayez la farine dans l'eau et incorporez aux légumes dans le plat. Enfournez 1 ou 1 ½ min à MAX., jusqu'à ébullition, en remuant à mi-temps. Assaisonnez.
4 Découpez le bifteck en tranches et servez avec les légumes en sauce.

Pot-au-feu mariné

Micro-trucs

Consultez le manuel du fabricant avant de faire chauffer un plat à brunir aux micro-ondes. Certains fabricants recommandent de placer le plat sur une assiette renversée à l'épreuve de la chaleur ou sur un support spécial pour four micro-ondes. Portez des gants de cuisine pour manipuler le plat.

Gâteau épicé aux carottes

Dégustez ce savoureux gâteau à texture moelleuse et légère, à l'heure de la collation ou du dessert. Prêt en peu de temps, ce gâteau à saveur épicée vous gagnera des amis !

Ajouter des carottes râpées à une préparation pour gâteau ? L'idée peut sembler saugrenue, mais il s'agit en fait d'une manière bien simple, ancienne et naturelle, d'accentuer la saveur sucrée d'un gâteau. Si vous aimez les pâtisseries moelleuses, de texture spongieuse, vous apprécierez grandement cette recette.

Ce gâteau est préparé avec de la mélasse, de la cassonade et des épices mélangées : de couleur foncée, il est donc particulièrement appétissant. Vous n'avez qu'à mélanger parfaitement tous les ingrédients avant de faire cuire le gâteau de 8 à 10 min environ. Une glace au beurre, additionnée d'un peu de jus de citron, le transforme en délice absolument irrésistible !

Temps de cuisson

Les temps de cuisson varient en fonction de la puissance et des dimensions de votre four. Les temps indiqués dans la recette conviennent à des fours de 650 et de 700 watts : il est important de surveiller la cuisson de près et de vérifier le gâteau avant d'en prolonger la cuisson (voir Conseils et petits trucs). Pour un four de 600 watts, il faudra peut-être ajouter 20 s aux temps indiqués, après vérification. Pour un four de 500 watts, les temps de cuisson sont indiqués entre parenthèses.

VARIANTE

Gâteau aux carottes et aux noix : remplacez les épices et la mélasse par de la cannelle et du sirop de maïs. Pour la glace, remplacez le jus de citron par du jus d'orange.

Gâteau épicé aux carottes

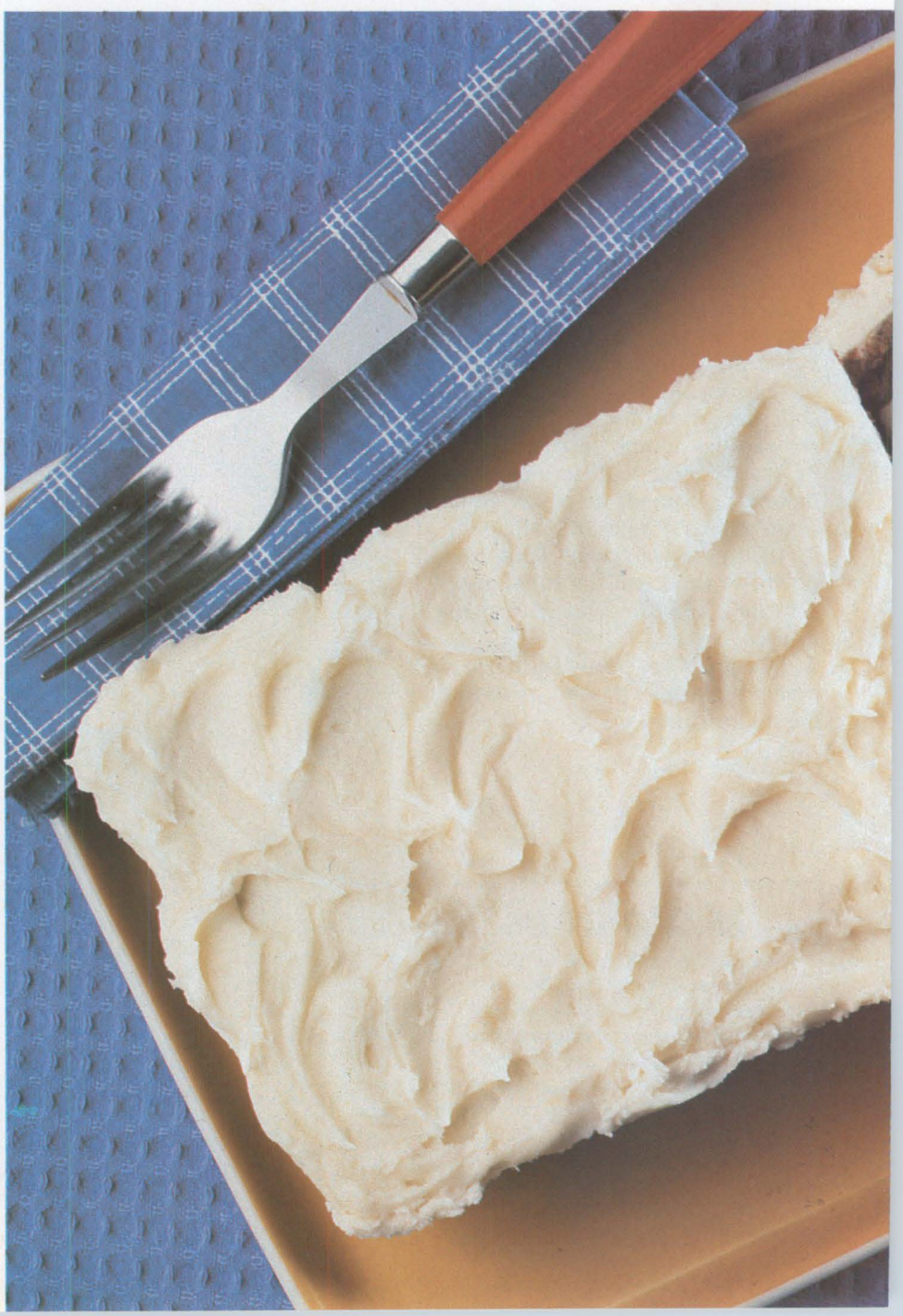
8¾ min

Temps d'attente : de 5 à 10 min

⅞ de tasse/85 g de farine tout usage
1 cuil. à café de poudre à pâte
½ cuil. à café de sel
2 cuil. à café d'épices mélangées moulues
⅜ de tasse/75 g de cassonade foncée, tamisée
½ tasse/125 ml d'huile végétale
2 oeufs
1 cuil. à soupe de mélasse
2 oz/50 g de noix de Grenoble hachées fin
6 oz/175 g de carottes râpées

GLACE

3 oz/75 g de beurre non salé ou de margarine
1 ⅜ tasse/175 g de sucre glace tamisé



DON LAST

1 cuil. à soupe de jus de citron frais ou en bouteille

10 TRANCHES DE GÂTEAU

1 Tamisez les ingrédients secs dans un grand bol, puis incorporez le reste des ingrédients du gâteau. Battez d'abord à basse vitesse, puis à vitesse moyenne, jusqu'à consistance homogène.

2 Foncez la base d'un moule de 8 ½ x 4 ½ po/21 x 11 cm d'une pellicule plastique et versez-y la préparation. Protégez les coins (au plus ½ po/12 mm) de petits morceaux de papier aluminium.

3 Déposez le moule sur une soucoupe renversée et faites cuire le gâteau 8 ½ ou 9 min à MED., (four de 500 watts, 9 ou 10 min), en tournant le moule du quart toutes les 3 min.

4 Laissez reposer de 5 à 10 min, puis démoulez sur une grille métallique recouverte de papier ciré, pour que la surface du gâteau ne soit pas abîmée. Laissez refroidir.

5 Préparez la glace : faites amollir le corps gras, à couvert, de 10 à 15 s à MAX., (four de 500 watts, de 35 à 40 s).

6 Incorporez le sucre glace en fouettant vigoureusement et ajoutez le jus de citron. Glacez le gâteau à l'aide d'une spatule.

Conseils et petits trucs

► **Ingrédients** Hachez les noix de Grenoble en menus morceaux avant de les ajouter au mélange et tamisez bien la cassonade, pour éviter que des grumeaux collants ne se forment à la base du gâteau.

► **Battez bien le mélange** (étape 1), jusqu'à consistance homogène. Cette étape est rapide, car l'huile végétale s'incorpore plus facilement que le beurre.

► **Protégez les coins** du moule (étape 2) avec de petits morceaux très lisses de papier aluminium, pour éviter que les extrémités ne cuisent trop.

► **Déposez le moule** sur une soucoupe renversée, au centre du four (étape 3). Les micro-ondes pénètrent ainsi de tous côtés et le gâteau cuit uniformément.

► **Pour vérifier la cuisson du gâteau** (étape 3), examinez les côtés : ils doivent s'éloigner légèrement des parois du moule lorsque le gâteau est cuit. En outre, la surface doit être encore légèrement humide. Si vous utilisez un moule en verre, vérifiez aussi la base du gâteau.

► **Le gâteau refroidi** (étape 4) se conserve, bien emballé, deux jours au maximum dans un récipient hermétique. Le gâteau glacé se conserve également dans un récipient hermétique et dans un endroit frais, environ deux jours.

NOTES SUR LA CONGÉLATION

Coupez le gâteau glacé en tranches. Glissez du papier ciré entre les tranches et placez-les dans un contenant. Couvrez, étiquetez et congelez trois mois au maximum. Pour décongeler, déposez les tranches sur une assiette et enfournez à DÉCONGÉLATION, 2 min pour 4 tranches et 1 ½ min pour 2 tranches. Laissez reposer 5 min. Ajoutez 30 s au temps de décongélation pour un four de 500 watts.

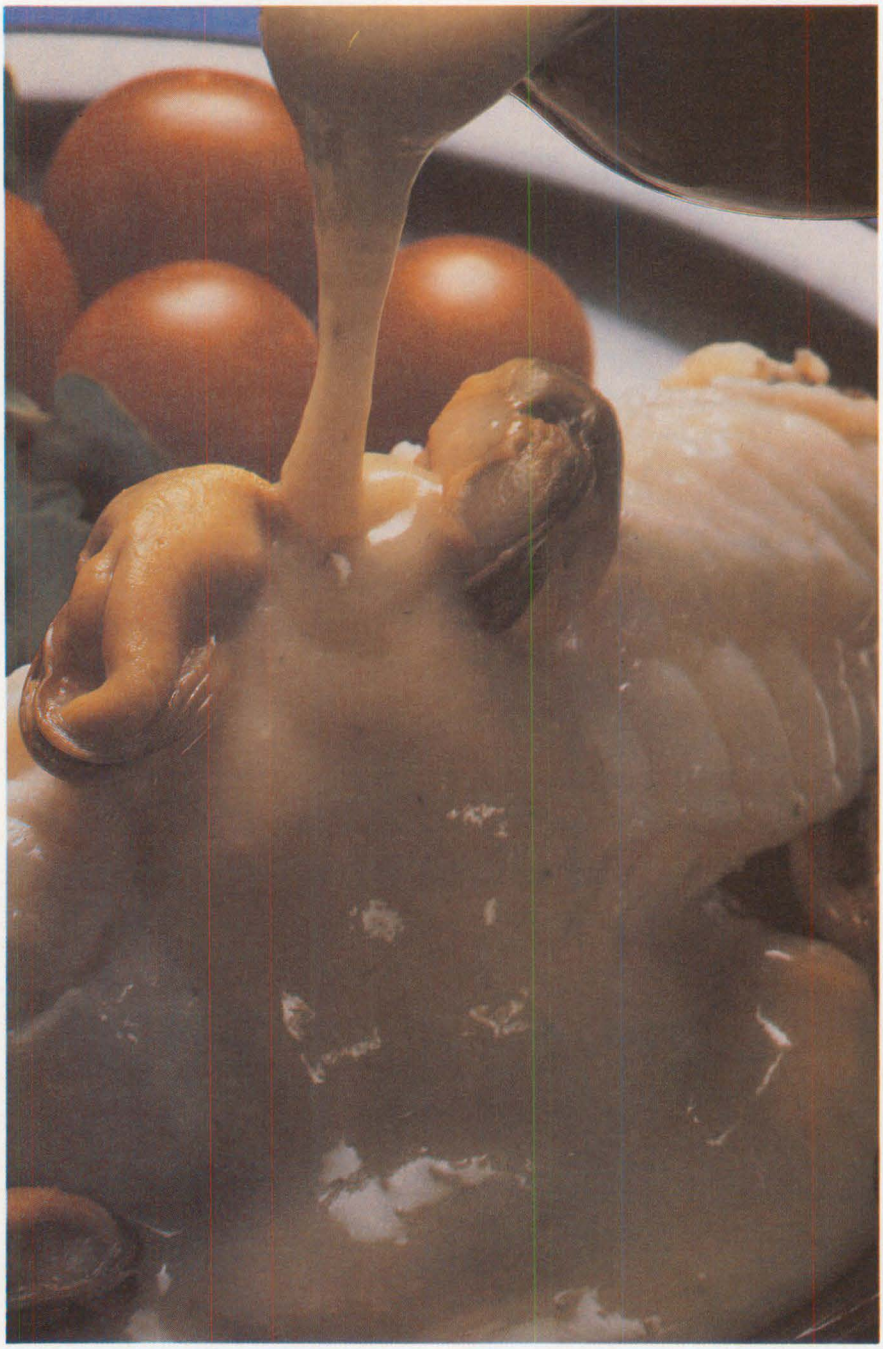
Bouillons et sauces maison

Rien de tel qu'une sauce veloutée ou un bouillon maison pour relever les plats. Aux micro-ondes, leur préparation est simplifiée et vous pouvez aussi laisser de côté tous les ingrédients à forte teneur en gras tels crème et beurre.

Vous pouvez facilement adapter la préparation de sauces classiques et de bouillons aux micro-ondes, en utilisant tout simplement des ingrédients plus sains, de manière à respecter les exigences d'un régime alimentaire équilibré.

Déjà, aux micro-ondes, vous n'avez pas à utiliser autant de corps gras ou d'huile : la sauce aux tomates fraîches et la sauce aux légumes, par exemple, sont consistantes et savoureuses, mais ne renferment aucun gras. Tirez parti de tous les avantages que vous offrent les légumes frais, pour la préparation de vos bouillons et sauces maison. La cuisson aux micro-ondes accentue les saveurs, éliminant l'assaisonnement souvent généreux des sauces. (Pour toutes vos sauces, utilisez de préférence des bouillons maison et évitez les cubes de bouillon, très salés et renfermant des additifs et des agents de conservation.)

Sauce veloutée légère (page 2215)



RAY DUNS

Préparation des bouillons

Les bouillons maison sont moins salés et moins gras que les préparations du commerce. Ils sont plus sains et nutritifs et permettent de composer des sauces, des plats en casserole et des potages très savoureux.

Servez-vous toujours d'un bol ou d'une casserole suffisamment grand pour remuer facilement la préparation. Aux micro-ondes, il n'est pas nécessaire d'utiliser une aussi grande quantité de liquide, car la cuisson se fait beaucoup plus rapidement.

Pour diminuer sensiblement la teneur en gras du bouillon, préférez le poisson, la volaille ou les légumes à la viande rouge. Enfin, laissez le bouillon refroidir avant de l'utiliser, afin de pouvoir le dégraisser facilement.

Conseils du chef

Pour un bouillon de poisson ou de poulet, n'employez pas de gras, ni de peau (la peau du poulet est très grasse). Laissez les bouillons refroidir entièrement, puis retirez et jetez la couche de gras qui se forme à la surface. Gardez les bouillons au maximum 48 h au réfrigérateur.

Bouillon de poulet

20 min

Temps d'attente : aucun

1 carcasse de poulet coupée en quatre, le gras enlevé
6 ¼ tasses/1,5 l d'eau bouillante
2 carottes en tranches
1 gros oignon coupé en quartiers
1 feuille de laurier
1 brin de persil (facultatif)
1 pincée de cannelle
sel et poivre

5 TASSES/1,25 l

1 Mélangez et faites cuire selon les étapes 1 et 4 ci-contre. Filtrez, laissez refroidir et dégraissez le bouillon (étape 5).

Bouillon de poisson

10 min

Temps d'attente : aucun

12 à 16 oz/350 à 450 g de parures de poisson (tête, arêtes, queue)
1 poireau en tranches (facultatif)
1 oignon coupé en quartiers
1 citron coupé en tranches épaisses
1 bouquet garni
1 grosse carotte en tranches
6 ¼ tasses/1,5 l d'eau bouillante
sel et poivre

5 TASSES/1,25 l

1 Mélangez et faites cuire selon les étapes 2 et 4 ci-contre; laissez refroidir et dégraissez le bouillon (étape 5).

Bouillon de légumes

25 min

Temps d'attente : aucun

2 poireaux en tranches
2 carottes en tranches
2 oignons coupés en quatre
1 petite botte de persil
1 feuille de laurier
6 ¼ tasses/1,5 l d'eau bouillante
sel et poivre

5 TASSES/1,25 l

1 Mélangez et faites cuire selon les étapes 3 et 4 ci-contre; laissez refroidir, puis filtrez le bouillon (étape 5).

Préparation des bouillons

Bouillon de poulet : *déposez la carcasse dans un bol de 10 tasses/2,5 l, ajoutez le reste des ingrédients, salez et poivrez au goût.*

Bouillon de poisson : *déposez tous les ingrédients dans un bol de 10 tasses/2,5 l, salez et poivrez au goût.*

Bouillon de légumes : *déposez tous les ingrédients dans un bol de 10 tasses/2,5 l, salez et poivrez au goût. (Vous pouvez ajouter d'autres légumes.)*

Couvrez *et faites cuire 20 min à MAX., pour le bouillon de poulet, 10 min pour le bouillon de poisson et 25 min pour le bouillon de légumes, en remuant à mi-temps.*

Filtrez *les bouillons de poulet et de poisson, laissez-les refroidir entièrement, puis dégraissez et réfrigérez. Laissez refroidir le bouillon de légumes, filtrez et réfrigérez.*

Micro-trucs

Aux micro-ondes, les bouillons se préparent rapidement et proprement : inutile de laisser le mélange mijoter longtemps, comme pour la cuisson traditionnelle, ce qui élimine les odeurs souvent désagréables.

De plus, vous épargnez de l'énergie, car la cuisson est très rapide. Il vous sera maintenant facile de préparer, au besoin, de petites quantités de bouillon.

Sauces salées aux micro-ondes
Il suffit d'utiliser d'autres ingrédients, plus sains et nutritifs, et de modifier légèrement la préparation pour obtenir des sauces salées qui rehausseront tous vos plats.

Par exemple, utilisez plutôt des produits laitiers pauvres en matière grasse, tels le fromage blanc et le yogourt épais, et vos sauces crémeuses auront une texture on ne peut plus riche et veloutée.

Fouettez bien les sauces à base de farine, pour éviter la formation de grumeaux et pour que la chaleur se répartisse uniformément. Prenez un bol en verre de forme arrondie, de très grande capacité, muni si possible d'un bec verseur.

Pour épaissir les sauces, servez-vous de farine non blanchie, plus nutritive que la farine tout usage. Vous pouvez aussi utiliser de la farine de blé entier, mais rappelez-vous que les sauces prendront alors une couleur légèrement plus foncée, ce qui risque de compromettre l'apparence du plat.

Sauce béchamel

11½ min

Temps d'attente : aucun

3 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
1 petit oignon haché fin
3 cuil. à soupe de farine non blanchie
1 ¾ tasse/400 ml de lait écrémé
1 petite feuille de laurier
5 grains de poivre blanc
¼ de cube de bouillon de légumes
1 ou 2 cuil. à soupe de yogourt épais
sel et poivre

1 ¼ TASSE/300 ml

1 Faites fondre la margarine à couvert, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, de 30 à 60 s à MAX.
2 Ajoutez l'oignon et enfournez, à couvert, 3 ou 4 min à MAX., en remuant à mi-temps.
3 Incorporez la farine et faites chauffer 1 min à MAX., en remuant 2 fois.
4 Incorporez progressivement le lait, puis ajoutez le laurier, les grains de poivre et le cube de bouillon. Enfournez 5 ou 6 min à MAX., en remuant 2 fois.
5 Jetez le laurier et les grains de poivre. Filtrez soigneusement. Pour une sauce à saveur plus prononcée, passez au mélangeur et transvidez ensuite dans le bol. Réchauffez 2 min à MAX., en remuant 2 fois. Incorporez le yogourt et assaisonnez au goût.

Modification d'une recette

La clé du succès

DES INGRÉDIENTS PLUS SAINS
LA CUISSON AU FOUR MICRO-ONDES

Sauce béchamel

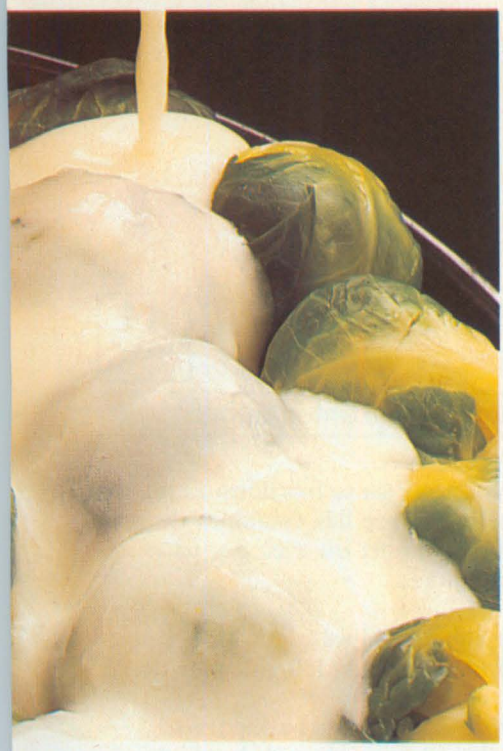
RECETTE TRADITIONNELLE

3 cuil. à soupe de beurre
1 petit oignon haché fin
3 cuil. à soupe de farine tout usage
1 ¾ tasse/400 ml de lait
1 petite feuille de laurier
5 grains de poivre blanc
¼ de cube de bouillon de poulet
sel et poivre
1 ou 2 cuil. à soupe de crème 15 %

1 ¼ TASSE/300 ml

1 Faites fondre le beurre à feu moyen, dans une grande casserole à fond épais. Ajoutez l'oignon et faites suer lentement environ 5 min, sans le laisser dorer.
2 Incorporez la farine et poursuivez la cuisson à feu doux, en remuant constamment pendant 2 ou 3 min.
3 Faites frémir le lait, puis incorporez le quart au premier mélange. Amenez à ébullition, en remuant constamment. Ajoutez le reste du lait petit à petit, en remuant bien chaque fois. Poursuivez ainsi jusqu'à ébullition complète.
4 Ajoutez le laurier, le poivre et le cube de bouillon, remuez et laissez mijoter lentement, pour marier parfaitement toutes les saveurs. Filtrez la sauce, puis incorporez la crème et réchauffez dans une casserole propre. (Si vous préférez, retirez les grains de poivre et la feuille de laurier et passez la sauce au mélangeur.)

MARGARINE POLYINSATURÉE
FARINE NON BLANCHIE
LAIT ÉCRÉMÉ
CUBE DE BOUILLON DE LÉGUMES
YOGOURT ÉPAIS
MARGARINE
FAITES FONDRE AUX MICRO-ONDES
BOL DE 5 TASSES/1,25 l
FAITES CUIRE À MAX.
EN REMUANT 2 OU 3 FOIS
OMETTEZ
LE LAIT, LE LAURIER, LES GRAINS DE POIVRE, LE CUBE DE BOUILLON ET LES ASSAISONNEMENTS
OMETTEZ
YOGOURT
FAITES CUIRE À MAX.



Sauce au yogourt

Sauce au yogourt

2½ min

Temps d'attente : aucun

1 cuil. à soupe de tartinade pauvre en matière grasse
1 petit oignon ou 1 échalote, haché fin
¼ de cuil. à café de paprika
¼ de cuil. à café de coriandre moulue
1 tasse/250 ml de yogourt épais, filtré
sel et poivre
1 cuil. à café de persil haché

1 TASSE/250 ml

1 Faites blondir l'oignon ou l'échalote dans le corps gras, à couvert, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, 1 ½ min à MAX. Remuez à mi-temps.
2 Incorporez le reste des ingrédients, sauf le persil, puis passez au mélangeur ou au robot.
3 Ajoutez le persil et réchauffez à couvert 1 ou 2 min à MAX., en remuant 1 fois.
4 Servez aussitôt avec des légumes cuits, des viandes grillées ou de la volaille.

Sauce veloutée légère

5 min

Temps d'attente : aucun

Préparez cette sauce avec du bouillon de poulet, de poisson ou de légumes, selon le plat qu'elle accompagne.

2 cuil. à soupe de margarine polyinsaturée
3 cuil. à soupe de farine non blanchie
1 ¼ tasse/300 ml de bouillon chaud
4 petits champignons hachés fin
3 cuil. à soupe de yogourt épais
2 ou 3 gouttes de jus de citron (facultatif)

1 ¼ TASSE/300 ml

1 Faites fondre la margarine, à couvert, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, de 30 à 45 s à MAX. Incorporez la farine et enfournez 30 s à MAX. Fouettez vigoureusement.
2 Incorporez progressivement le bouillon, jusqu'à consistance lisse et homogène. Ajoutez les champignons et faites cuire 3 ou 4 min à MAX., en remuant 2 fois.
3 Filtrez, puis ajoutez le yogourt.
4 Fouettez bien et ajoutez le jus de citron, au goût. Réchauffez, à couvert, 1 ou 2 min à MAX., et servez immédiatement.

Légumes marinés à l'italienne

9 min

Temps d'attente : aucun

⅞ de tasse/200 ml de jus de tomate
⅜ de tasse/75 ml d'eau
1 branche de céleri émincée
1 cuil. à café de poudre d'oignon
½ cuil. à café de basilic séché
½ cuil. à café d'origan séché
¼ de cuil. à café d'ail en poudre
¼ de cuil. à café d'estragon séché
3 oz/75 g de chou-fleur défait en bouquets
3 oz/75 g de brocoli défait en bouquets
2 carottes coupées en fines lanières

4 PERSONNES

1 Mêlez les 8 premiers ingrédients dans un bol de 10 tasses/2,5 l et portez à ébullition, à couvert, de 3 à 5 min à MAX.
2 Incorporez les légumes, couvrez et faites cuire 6 ou 7 min à MED., en remuant à mi-temps. Ne faites pas trop cuire les légumes; ces derniers doivent être plutôt croquants.
3 Servez chaud ou froid, comme plat d'accompagnement, en entrée ou avec l'apéritif.

Légumes marinés à l'italienne

Sauce aux tomates fraîches

19 min

Temps d'attente : aucun

2 ¼ lb/1 kg de tomates mûres, pelées, épépinées et hachées
1 petite gousse d'ail écrasée
1 petit oignon grossièrement haché
1 carotte coupée en petits dés
1 branche de céleri hachée
sel et poivre
1 cuil. à café de basilic ou de persil
1 pincée de sucre

4 PERSONNES

1 Faites chauffer les tomates avec l'ail, à couvert, dans un bol de 5 tasses/1,25 l, 3 min à MAX.
2 Incorporez oignon, carotte, céleri et assaisonnements au goût. Ajoutez le basilic et le persil et enfournez, à couvert, de 15 à 18 min à MAX., en remuant toutes les 6 à 8 min.
3 Passez au robot ou au mélangeur, ajoutez une pincée de sucre et rectifiez l'assaisonnement. Réchauffez à couvert 1 ou 1 ½ min à MAX. Servez avec des pâtes, du veau, du poulet ou d'autres viandes blanches.

Sauce aux légumes

Sauce aux légumes

11 min

Temps d'attente : aucun

Voici une sauce très consistante, excellente avec des escalopes de veau ou de poulet ou avec des pâtes alimentaires.

1 oignon émincé
1 boîte de 5 oz/150 g de pâte de tomates
½ cuil. à café de basilic frais haché ou ¼ de cuil. à café de basilic séché
½ cuil. à café d'origan séché
1 cuil. à soupe de persil haché
½ gousse d'ail écrasée
poivre
3 tomates mûres, pelées et hachées
2 courgettes émincées
1 poivron vert, épépiné et émincé

4 PERSONNES

1 Mêlez les 8 premiers ingrédients dans un bol de 10 tasses/2,5 l, couvrez et enfournez 6 ou 7 min à MAX., jusqu'à ce que l'oignon soit tendre, en remuant à mi-temps.
2 Incorporez les tomates, les courgettes et le poivron, couvrez et faites cuire 5 ou 6 min à MAX., en remuant délicatement à mi-temps. Servez chaud.

Conseils minceur

Ces deux sauces ne contiennent, par portion, que 48 cal/202 kJ et 45 cal/189 kJ respectivement, sans adjonction de gras. Leur saveur légère et délicate rehausse grandement la saveur et la texture des plats qu'elles accompagnent.

CUISINE MICRO-ONDES : QUELQUES RENSEIGNEMENTS UTILES

CONSEILS DU CHEF

Cuillers à mesurer : utilisez ces cuillers pour plus de précision et lissez délicatement la surface.
Ingrédients : à moins d'indications contraires, le sucre fait référence au sucre blanc ordinaire et les légumes, épluchés, sont de grosseur moyenne. Remplacez le beurre par de la *margarine*, si désiré, mais n'utilisez pas de margarine molle pour la pâtisserie.
Batterie de cuisine : la taille, la forme et la capacité des casseroles sont de toute première importance. Suivez bien les indications données dans chacune des recettes à ce sujet.
Réglage de la puissance :
voir encadré ci-dessous

Les fours micro-ondes ne fonctionnent pas tous de la même façon. Nous vous proposons ici un tableau très simple d'équivalence en puissance et en pourcentage.

MAXIMUM = 100% (HIGH)
MEDIUM/HAUT = 70% (MEDIUM/HIGH)
MEDIUM = 50% (MEDIUM)
MINIMUM = 30% (LOW)
DÉCONGÉLATION = 20% (DEFROST)

INDEX

Vous trouverez à la fin de chaque volume un index provisoire des fascicules précédents. Le dernier numéro de Micro-ondes comportera l'index complet de la collection.

IMPORTANT

Dans votre four micro-ondes :
- Évitez les ustensiles, les plats et les attaches en métal, les sacs doublés de papier aluminium. Évitez aussi les plats à décorations en métal et les thermomètres conventionnels à viande ou à bonbons.
- Ne faites pas frire les aliments en friture profonde, ou cuire des oeufs à la coque.
- N'asséchez pas des linges mouillés ou du papier.
- Ne touchez pas au système de verrouillage de la porte et n'utilisez pas un four défectueux.

Suivez toujours les instructions du fabricant.
Les recettes :
Il est essentiel de suivre attentivement les étapes et les diverses instructions des recettes. Pour vous assurer de leur succès, conformez-vous aux quantités données et aux temps de cuisson et d'attente requis (par exemple, si vous réduisez les quantités, il faut réduire le temps de cuisson en conséquence). Nous ne pouvons accepter la responsabilité de recettes manquées, si vous n'avez pas bien suivi les indications des recettes ainsi que les instructions du fabricant.

CUISSON ET ATTENTE

Temps de cuisson: les minutes dans l'encadré indiquent le temps de cuisson dans un four micro-ondes de 650 et 700 watts. Il s'agit du temps global de cuisson, donc de la somme du temps d'une première et d'une deuxième étape, s'il y a lieu. Si le temps de cuisson est exprimé en lb/kg ou comprend des puissances variées, les minutes de l'encadré correspondent au poids le plus léger et au temps de cuisson le plus court. Enfin, il s'agit du temps de cuisson uniquement; le temps de préparation et le temps d'attente ne sont pas compris.
Temps d'attente : la cuisson se poursuit lorsque le plat est retiré du four. Le temps d'attente permet de terminer la cuisson des aliments; ces derniers sont ainsi plus tendres et savoureux.

TEMPS DE CUISSON

Toutes les recettes ont été éprouvées dans des fours de 650/700 watts. Pour un four de **600 watts,** ajoutez 20 s pour chaque minute de cuisson recommandée dans *Micro-ondes,* en vous inspirant du tableau de conversion ci-dessous.
Pour un four de **500 watts** *: si la recette précise MAX.,* ajoutez jusqu'à 40 s pour chaque minute de temps de cuisson recommandé, si vous utilisez des ingrédients frais. Ajoutez très peu de temps pour des ingrédients cuits ou en boîte. *Si la recette précise une cuisson à MED.,* (et votre four fonctionne à puissance maximale seulement) faites cuire à MAX. *un peu moins* longtemps que le temps de cuisson recommandé.

Tableau de conversion en temps pour cuisson aux micro-ondes

650/700 watts	600 watts
10 s	13 s
15 s	20 s
30 s	40 s
45 s	1 min
1 min	1 min 20 s
2 min	2 min 40 s
3 min	4 min
4 min	5 min 20 s
5 min	6 min 40 s
6 min	8 min
7 min	9 min 20 s
8 min	10 min 40 s
9 min	12 min
10 min	13 min 20 s
20 min	26 min 40 s
30 min	40 min
40 min	53 min 20 s
50 min	66 min 40 s
1 h	80 min

INDEX - FASCICULE 80

Agneau
- carré d'agneau farci 2206
- navarin épicé 2195
- pot-au-feu à l'agneau 2195

Boeuf
- filet mignon farci 2207
- pot-au-feu mariné 2209
- sous-marin au bifteck 2196

Bouillons et sauces
- bouillon de légumes 2213
- bouillon de poisson 2213
- bouillon de poulet 2213
- sauce au yogourt 2215
- sauce aux légumes 2216
- sauce aux tomates fraîches 2216
- sauce béchamel 2214
- sauce veloutée légère 2215

Canardeau grillé 2208

Desserts
- crème aux framboises minceur 2202
- crème caramélisée 2201
- crèmes caramélisées au café 2204
- crèmes caramélisées aux fruits glacés 2204
- gâteau aux carottes et aux noix 2210
- gâteau épicé aux carottes 2210
- pêches à la crème caramélisées 2202
- pouding au chocolat caramélisé 2203

Filet de porc à l'orange 2208

Fromage
- petits pains végétariens 2197

Jeune faisan à la normande 2209

Légumes
- brochettes de légumes 2193
- couronne de riz 2191
- gourganes à la crème 2207
- gratin à l'italienne 2192
- haricots verts en sauce blanche 2192
- légumes avec sauce hollandaise 2190
- légumes marinés à l'italienne 2215
- trempette aux épinards 2191

Miche suprême 2199
Pain-sandwich de réception 2198

FOUR À MICRO-ONDES

MW8050 et MW8060

Philips simplifie la cuisson au four à micro-ondes grâce à deux étapes réglées par microprocesseur et à un diffuseur d'ondes tournant évolué.

Les modèles MW8050 et MW8060 présentent de nombreuses caractéristiques de luxe:

- Capacité de 0.8 pied cube pour recevoir des plats de 9 po. x 13 po. — dix intensités de cuisson (y compris fonction de décongélation) pour des résultats optimums
- Diffuseur d'ondes tournant évolué pour une distribution uniforme de l'énergie
- Cuisson avec sonde thermique (de température) pour une ou deux étapes avec réglage de 115C à 185C
- Maintien de la température
- Décongélation automatique
- Horloge digitale électronique
- Intérieur époxy et plateau de verre amovible d'entretien facile
- Fini similibois ou amande attrayant

PHILIPS